गीर्वाणज्योति संस्कृत ग्रंथमाला
पुष्प सातवे

निवडक अप्रसिद्ध उपनिषदे

प्रस्तावना, दहा उपनिषदांची मूलसंस्कृतसंहिता, मराठी अनुवाद, विवेचक टीपांसह

संपादक

डॉ. नीलेश जोशी

M.A. Sanskrit, NET, SET, Ph.D.
व्याकरणशास्त्री

गीर्वाणज्योति प्रकाशन, सातारा

गीर्वाणज्योति संस्कृत ग्रंथमाला

पुष्प सातवे

निवडक अप्रसिद्ध उपनिषदे

अमृतनादोपनिषद आदि १० उपनिषदे

मूळ संस्कृत संहिता, मराठी अनुवाद, विवेचनात्मक टिपांसह

संपादक व अनुवादक

डॉ. नीलेश जोशी

M.A. Sanskrit, NET, SET, Ph.D. व्याकरणशास्त्री

गीर्वाणज्योति प्रकाशन, सातारा

प्रथमावृत्ती २०१८

निवडक अप्रसिद्ध उपनिषदे

मूळ संस्कृत संहिता, मराठी अनुवाद, विवेचनात्मक टिपांसह

संपादक व अनुवादक : डॉ. नीलेश जोशी,
वरिष्ठ भाषाशास्त्रज्ञ, IIT मुंबई,
पवई, महाराष्ट्र ४०००७६

ISBN: 978-81-935872-3-2

प्रथमावृत्ती : जानेवारी २०१८

प्रकाशक:

गीर्वाणज्योति प्रकाशन,

कारंजकरनगर, पारशी विहिरीजवळ,
विलासपूर, सातारा – ४१५ ००१
(सं.क्र. ९८२२०९७५०७)

eBook Terms & Conditions

1. This eBook* may be

a. Distributed without modification or sale.

b. Copied for personal and educational use.

c. Printed for personal and educational use.

2. This eBook* may NOT be

a. Sold individually or as part of package.

b. Modified in any way.

c. Reversed-engineered.

***eBook refers to this PDF and any of its content including pages and images in either electronic or printed form.**

अर्पणपत्रिका

माझे संस्कृतचे प्राध्यापक ज्यांचे ज्यांचे

मला मोलाचे मार्गदर्शन लाभले,

त्यां सर्वांच्या चरणकमली

हा ग्रंथ

समर्पित

अनुक्रमणिका

- प्रस्तावना 07
- अमृतनादोपनिषत् 12
- आरुणिकोपनिषत् 22
- कलिसन्तरणोपनिषत् 26
- कृष्णोपनिषत् 29
- गर्भोपनिषत् 36
- जाबाल्युपनिषत् 42
- बह्वृचोपनिषत् 47
- ब्रह्मबिन्दु 51
- वासुदेवोपनिषत् 58
- सावित्र्युपनिषत् 66

प्रस्तावना

उपनिषद् शब्दाचा अर्थ -

'उपनिषद्' हा शब्द सद् या धातूला उप आणि नि हीं उपसर्ग लागून तयार झाला आहे. सद् याचा अर्थ बसणें[1]. उपनिषद् याचा अर्थ जवळ बसणें असा होतो. अत्यंत भक्ति भावानें गुरूजवळ बसणें असा या 'उपनिषद्' शब्दाचा धात्वर्थ होतो. पण उपनिषद् या शब्दाचा रूढार्थ थोडासा निराळा झाला आहे. अत्यंत भक्तिभावानें गुरूजवळ बसून गुरूकडून जी पारमार्थिक विद्या शिष्य संपादन करतो त्या विद्येला उपनिषद् हा शब्द लावण्यांत येतो. कठोपनिषदावरील आपल्या भाष्याच्या आरंभी उपनिषद् या शब्दांचे निरनिराळे अर्थ शंकराचार्यांनीं दिलेले आहेत. आचार्य म्हणतात कीं, उपनिषद् या शब्दांतील सद् या धातूचे विशरण, गति व अवसादन असे तीन अर्थ होतात.[2] विशरण[3] म्हणजे विध्वंसन. जे मुमुक्षू लोक विषयापासून पराङ्मुख होऊन पारमार्थिक कल्याणाच्या प्राप्तीसाठीं उत्सुक असतात त्यांना ज्या विद्येमुळें अविद्येचा विध्वंस करतां येतो व पराविद्येची प्राप्ति होते त्या विद्येला उपनिषद् असें म्हणतात. अथवा सद् याचा दुसरा अर्थ'गति' हा घेतला तर ज्या विद्येमुळें ब्रह्माचें ज्ञान होतें त्या विद्येला (ब्रह्मविद्येला) उपनिषद् असें म्हणतात. किंवा सद् धातूचा'अवसादन' हा अर्थ घेतल्यास जन्म, जरा, मृत्यु या तापापासून ज्या विद्येमुळें निवारण होतें त्या विद्येलाहि उपनिषद् म्हणता येईल. अशा रीतीनें शंकराचार्यानीं उपनिषद् या शब्दाचा अर्थ'अविद्याविध्वंसिनी ब्रह्मविद्या' असा केला आहे.

उपनिषदांचे विभाग –

---

[1] *Cf.* to sit down,[MW.p= 1138,2 L=230505]

[2] षद्लृ विशरणगत्यवसादनेषु पा.धा.पा.१. ९९०, ६.१६३

[3] *Cf.*dissolution, killing , slaughter [MW.p= 991,3 L=200814,15]

ब्रह्मविद्याप्रतिपादक उपनिषदें किती आहेत त्यांचा नक्की आंकडा सांगतां येणें अशक्य आहे. कोणी उपनिषदांचीं संख्या २५० मानतात. ब्रह्मविद्याप्रतिपादक आणखीहि उपनिषदें झाल्यास ही संख्या केव्हांहि फुगतच जाईल यांत शंका नाहीं. या २५० उपनिषदांत अल्लोपनिषद्, खंडोपनिषद अशा अगदीं अर्वाचीन उपनिषदांचींहि गणना केली गेली आहे. पण अशा उपनिषदांची संख्या वगळल्यास उपनिषदांची संख्या फारच कमी भरेल यांत शंका नाहीं. त्यांतल्यात्यांत निरनिराळ्या आचार्यांनीं आपापल्या भाष्यामध्यें ज्या उपनिषदांचा वेळोवेळीं उल्लेख केला आहे तीं उपनिषदेंच महत्त्वांची, प्राचीन व अधिक विश्वसनीय मानणें जरूर आहे. अशा प्रकारचीं शंकराचार्यांच्या ग्रंथांत उल्लेख केलीं गेलेलीं उपनिषदें ११ आहेत. तीं म्हणजे छांदोग्य, केन, ऐतरेय, कौषीतकी, ईश, कठ, मुंडक, तैत्तिरीय, बृहदारण्यक, श्वेताश्वतर व प्रश्न हीं होत.त्यांना मुख्य उपनिषदे म्हणतात. याशिवाय, अमृतबिंदु, कैवल्य, गर्भ, गोपालतापनी, छुरिका, जाबालसंन्यास, ध्यानबिंदु, नारायणीय, नृसिंहोत्तरतापनीय, महानारायण, मांडूक्य, मैत्री, योगतत्व, रामपूर्व (तापनी), वज्रसूची, सर्व इत्यादि किरकोळ तीस, बत्तीस उपनिषदें आहेत. अशी एकूण १०८ उपनिषदे मुक्तिकोपनिषदात[4] उल्लेख आढळतो.[5]

उपनिषदांचे डायसेननें[6] चार विभाग पाडलेले आहेत, ते (१) प्राचीन गद्यात्मक उपनिषदें; बृहदारण्यक, छांदोग्य, तैत्तिरीय, ऐतेरेय, कौषीतकी, केन (२) पद्यात्मक; उपनिषदें, काठक, ईश, श्वेताश्वतर, मुंडक, महानारायण (३) नंतरचीं गद्योपनिषदें प्रश्न, मैत्रायणीय, मांडूक्य (४) नंतरचीं अथर्वोपनिषदें; गर्भ, पिंड, आत्मबोध इत्यादि. या चौथ्या प्रकारच्या उपनिषदांची संख्या बरीच मोठी आहे.

यापैकी १० निवडक उपनिषदांचे मराठी भाषांतर केले आहे . यामध्ये ऋग्वेदसंबंधी १, कृष्णयजुर्वेद संबंधी ४, सामवेद संबंधी ४ आणि अथर्ववेद संबंधी १ उपनिषद समाविष्ट आहे. अमृतनादोपनिषत्, कलिसन्तरणोपनिषत्, गर्भोपनिषत्, ब्रह्मबिन्दु ही कृष्णयजुर्वेदाची, आरुणिकोपनिषत्, जाबाल्युपनिषत्, वासुदेवोपनिषत्, सावित्र्युपनिषत् ही सामवेदाची,

---

[4] मुक्तिकोपनिषद १ अध्याय

[5] Sen, Sris Chandra (1937), "Vedic literature and Upanishads", The Mystic Philosophy of the Upanishads, General Printers & Publishers

[6] Deussen, Paul; Bedekar, V.M. (tr.); Palsule (tr.), G.B. (1997). Sixty Upanishads of the Veda, Volume 2. Motilal Banarsidass. ISBN 978-81-208-1467-7.

बह्वृचोपनिषत् ऋग्वेद आणि कृष्णोपनिषत् अथर्ववेद अशी प्रस्तुत पुस्तकात उपनिषदांचे संकलन केले आहे. या १० उपनिषदांचा सारांश पुढीलप्रमाणे

१. **अमृतनादोपनिषद**

३९ श्लोकांचे हे उपनिषद आहे . बुद्धिमान पुरुषाने शास्त्रांचे अध्ययन करून वारंवार त्यांचा अभ्यास करून ब्रह्मविद्येच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावा असे सांगताना प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे सांगून प्राणायामाने दोष, धारणेने पापे भस्म करून प्रत्याहाराने संसर्ग आणि ध्यानाने अनीश्वर गुण नष्ट करावेत असे सांगतात. त्यानंतर प्राणायामादिकांचे वर्णन करून प्रणवाचे ध्यान सांगितले आहे. प्रणवच्या मात्रांविषयी सविस्तर वर्णन केलेले दिसते. पंचप्राणांचे रंगादिकांचे वर्णन करून प्राण या मंडलास म्हणजे पंचभौतिक शरीर, वायुमंडळ, हृदयादिक दारे यांना भेदून मस्तकात जातो तेव्हा योगी मृत झाला तरी तो पुन्हा जन्म घेत नाही असे सांगून उपनिषद संपन्न होते. प्रणवनादाने मोक्षप्राप्ती सांगितल्यामुळे यास अमृतनादोपनिषद म्हंटले आहे.

२. **आरुणिकोपनिषत्**

हे उपनिषद पाच खंडात विभागले असून अरुणपुत्र आरुणी व ब्रह्मदेव यांच्यातील संवाद आहे. आरुणी यांनी ब्रह्मदेवांना अखिल कर्मत्यागाचा मार्ग विचारला आहे. तेव्हा ब्रह्मदेव सांगतात की, पुत्र, भाऊबंद अगदी ब्रह्मांडाचाही त्याग करावा. तिन्ही आश्रमी व्यक्तींनी अग्निहोत्राचे अग्नी धारण करून यज्ञोपवीत, कुश, दंड व लोकांचा त्याग करून औषधाप्रमाणे अन्न ग्रहण करून तिन्ही संध्यांच्या पूर्वी स्नान करून परमात्म्याचे अनुष्ठान करावे. येथे यज्ञोपवीत त्यागण्याचा विधी स्पष्ट केला आहे. ब्रह्मचारीपूर्वक राहताना कमंडलू ग्रहण, काम, क्रोध इत्यादींचा त्याग करण्यास सांगून निवासाचे नियम स्पष्ट केले आहेत. थोडक्यात निर्वाणाचे शास्त्रनियम सांगितले आहेत.

३. **कलिसन्तरणोपनिषत्**

हे तीन खंडाचे लघुकाय उपनिषद असून यात नारदमुनी व ब्रह्देव यांच्यातील संवाद वर्णिला आहे. नारदमुनींनी ब्रह्मदेवांकडे कलीपासून वाचण्याचा मार्ग विचारला आहे. केवळ “हरे राम.... इत्यादी ” १९६ अक्षरी हरिनाम जपावे म्हणजे कलीच्या सर्व पापांचा नाश होतो आणि जेव्हा साडे तीन कोटी जप पूर्ण होईल तेव्हा सर्वपापांपासून मुक्त होऊन जीव परमधाम वैकुंठास प्राप्त होतो.

४. कृष्णोपनिषत्

२४ श्लोकांचे हे उपनिषद असून यात कृष्णावताराचे सविस्तर विवेचन केले आहे. येथे यशोदा माता, राजा नंद यांपासून प्रत्येक व्यक्तीचे वर्णन आहे. भगवंताच्या हातातील गदा शत्रुनाशक कालिका, तर माया शारंगधनुष्य आणि प्राणसंहारक काळ बाण असे वर्णन करून संपूर्ण वैकुंठ पृथ्वीवर अवतरित झाल्याचे वर्णन आहे.

५. गर्भोपनिषत्

हे उपनिषद ५ खंडात्मक असून भौतिक शरीराचे वर्णन यात आहे. गर्भोत्पत्तीविषयी सविस्तर माहिती उपलब्ध आहे. १०७ मर्मस्थाने, १८० सांधे इत्यादी सर्वांचे वर्णन आढळून येते. गर्भात आलेला जीव ब्रह्माचे ध्यान करून मुक्त होण्याचा विचार करत असतो पण जन्म झाल्याबरोबर वैष्णवी वायूस्पर्शामुळे शुभ-अशुभ काहीच त्याला आठवत अनही आणि तो जीव या जन्ममृत्युच्या संसारचक्रात फिरू लागतो. गर्भाच्या अत्यंत सूक्ष्म हालचालींचे वर्णन हे या उपनिषदाचे वैशिष्ट्य आहे.

६. जाबाल्युपनिषत्

जाबाली व पिप्पलाद मुनी यांचा संवाद यामध्ये वर्णिला आहे. पिप्पलाद मुनींनी तत्त्व काय, जीव कोण, पशू कोण, ईश्वर कोण आणि मोक्षाचा उपाय काय हे प्रश्न विचारले आहेत. तेव्हा जबालींनी उत्तर देताना सांगितले की, जीव पशू असून महादेव पशुपती आहेत आणि त्यांना जाणणे म्हणजे मोक्ष होय. पशुपतींचे ज्ञान विभूती धारण केल्यामुळे होईल असे सांगून भस्म धारण करण्याचा विधी सांगितला आहे. त्रिपुंड्र याच्या तीन रेषांचे सविस्तर वर्णन आहे. हे त्रिपुंड्र धारण करणारा सर्व पातकांपासून मुक्त होतो असे सांगून उपनिषद समाप्त होते.

७. बह्वृचोपनिषत्

हे तीन खंडामध्ये विभागलेले लघुकाय उपनिषद आहे. महात्रिपुरसुंदरी देवी हीच ब्रह्मांडाची जनयित्री आहे, तीच अपरा शक्ती, शांभवी विद्या, चेतना शक्ती आहे. तीच अद्वितीय ब्रह्मतत्त्वाचा बोध करून देणारी आहे. सर्व विश्व, देवता, इतर सगळे काही ही महात्रिपुरसुंदरीच आहे. अशाप्रकारे देवीच सर्वकाही आहे असे स्पष्ट केले आहे.

८. ब्रह्मबिन्दु

२२ श्लोकांचे हे उपनिषद असून यात मनाविषयी वर्णन आढळते. मन हे शुद्ध व अशुद्ध स्वरूपाचे असून मनच व्यक्तीच्या बंधन व मोक्षाचे कारण असते असे सांगितले आहे. म्हणून मोक्षाची इच्छा करणाऱ्याने मनास विषयांपासून दूर ठेवावे. मनाचे हृदयात लीन होणे म्हणजेच ज्ञान, तोच मोक्ष होय. मनाला निर्विकल्प करण्यासाठी प्रणवसाधनेचे उच्चारण केले आहे.प्रणवसाधनेने मन शुद्ध करून तो वासुदेव मीच आहे असे ज्ञान होते तेव्हा तोच व्यक्ती स्वतः वासुदेव होतो असे सांगून उपनिषद पूर्ण होते.

९. वासुदेवोपनिषत्

नारदमुनी व भगवान वासुदेव यांचा संवाद येथे वर्णिला असून नारदमुनींनी ऊर्ध्व पुंड्र धारण विधी विचारला आहे. भगवानांनी गोपीचंदन समंत्रक कसे, कुठे , किती प्रमाणात धारण करावे हे सविस्तर सांगितले आहे. यादृष्टीने हे उपनिषद महत्त्वाचे आहे.

१०. सावित्र्युपनिषत्

या उपनिषदातील प्रथम १० श्लोकात सविता कोण, सावित्री कोण यांचा उल्लेख व विवेचन आले असून द्वे योनी तदेकं मिथुनम् म्हणजे ते दोघे विश्वाचे उत्पादक आहेत आणि त्या दोघांचे एक जोडपे आहे असे पालुपद सर्वत्र आढळते. त्यानंतर ध्यानमंत्र असून त्याने या उपनिषदाची सांगता केली आहे.

अशाप्रकारे ही विभिन्न १० उपनिषदे स्पष्टीकरणात्मक टीपासह यथावत् दिली आहेत. यातील विषयाचे विवेचन करणे येथे प्रयोजन नसून अर्थबोध घडवणे उद्देश आहे.

डॉ. शिवदास जाधव सरांनी या पुस्तकाचे प्रकाशन करण्याचे मान्य केले त्याबद्दल मी त्यांचा विशेष आभारी आहे. वाचकांना ही अप्रसिद्ध १० उपनिषदे आवडतील अशी आशा व्यक्त करतो. बाकी यशापयश अवघ्या आशा श्रीरामार्पण !!

डॉ.नीलेश जोशी

दत्त जयंती, ३ डिसेंबर २०१७

१.अमृतनादोपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ॥

त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु सन्ततम् ॥

अमृतनादोपनिषदात प्रतिपादन केलेले परम अविनाशी, त्रिपद-आनंदाचे साम्राज्य माझ्या हृदयात सतत प्रकाशमान राहावे.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हे परमेश्वरा ! बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे (गुरु व शिष्य यांचे) रक्षण करावे. बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे पालन करावे. आम्ही दोघांनी बरोबरीने पराक्रम करावा. आमचे अध्ययन तेजस्वी होवो आणि आम्हां दोघांमध्ये कधीही विद्वेषाची भावना निर्माण होऊ नये.

त्रिविध तापांची शांती होवो.

===

शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः ।

परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् ॥ १ ॥

बुद्धिमान पुरुषाने शास्त्रांचे अध्ययन करून वारंवार त्यांचा अभ्यास करून ब्रह्मविद्येच्या प्राप्तीस परम कारणीभूत या विजेसमान चमकणारे, क्षणभर प्रकाशी जीवन व्यर्थ घालवू नये.

ओङ्काररथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् ।

ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥ २ ॥

ॐकाररूपी रथात बसून भगवान विष्णूंना सारथी करून ब्रह्मलोकाच्या यथार्थ मार्गाचे अन्वेषण करीत भगवान रुद्रांच्या आराधनेत तत्पर व्हावे.

तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः ।

स्थित्वा रथपथस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥ ३ ॥

तोपर्यंत रथाने जावे, जोपर्यंत रथाने जाण्यास योग्य मार्ग असेल. पण जेव्हा तो मार्ग पूर्ण होईल, तेव्हा त्या रथमार्गावर उभ्या असलेल्या रथास सोडून स्वतः पुढे जावे.

मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् ।

अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति ॥ ४ ॥

ॐकाराच्या अकार, इत्यादी मात्रा, जागरितस्थान इत्यादी लिंगपद यांचा त्याग करून स्वररहित (केवळ नादरूप) मकारपदाने (त्याच्या नादाने) अत्यंत सूक्ष्मपदास (तुरीयपदास) प्राप्त करतो, जे पद शब्द-व्यंजनाने व्यवहार होणाऱ्या प्रपंचाहून पर आहे.

शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ।

चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५ ॥

शब्द, स्पर्श इत्यादी पाच विषय, त्यांचे ग्रहण करणारी इंद्रिये आणि अतिशय चंचल मन हे आत्माच्या किरणांनी प्रकाशित झालेले आहेत असे चिंतन करावे, यालाच 'प्रत्याहार' असे म्हणतात.

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।

तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥ ६ ॥

प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे मानली जातात.

यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।

तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणधारणात् ॥ ७ ॥

जसे पर्वतावरील सोने इत्यादी धातूंवरील अशुद्धी, मळ हा अग्नीमध्ये तापवल्यामुळे जळून जातो, तसे इंद्रियांनी उत्पन्न केलेले दोष प्राणायामाने जळून जातात, भस्म होतात.

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।

प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्गुणान् ॥ ८ ॥

प्राणायामाने (इंद्रियगत) दोष, धारणेने (इंद्रियभोग- वासनोत्पन्न) पापे जाळून भस्म करावीत. प्रत्याहाराने संसर्ग आणि ध्यानाने अनीश्वर गुणांचे भस्म करावे.

किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥ ९ ॥

अशाप्रकारे इंद्रियवश पापे व त्यांच्या संस्कारांचा नाश करून आराध्य मनोहर स्वरूपाचे चिंतन करावे.

रुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा

प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥ १० ॥

त्या मनोहर स्वरूपाचे चिंतन करताना वायूला बाहेर सोडणे (रेचक), आत घेणे (पूरक) आणि स्थिर करणे (कुंभक) अशाप्रकारे रेचक,पूरक व कुंभक असा तीन प्रकारचा प्राणायाम सांगितला आहे.

सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।

त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ ११ ॥

जेव्हा व्याहृती[7] सहित गायत्री मंत्राचा[8] शिरोभागासह रेचक,पूरक व कुंभक करताना तीन वेळा पाठ केला जातो, तेव्हा त्यास ‘प्राणायाम’ म्हणतात.

---

[7] ॐभूः, ॐभुवः, ॐस्वः, ॐमहः, ॐजनः, ॐतपः, ॐसत्यम् अशाप्रकारे

[8] ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् असा

उत्क्षिप्य वायुमाकाशे शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ।

शून्यभावे नियुञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥ १२ ॥

प्राणवायूस आकाशात (म्हणजे बाहेर) काढून हृदयास वायुशून्य, चिंतनशून्य करून शून्यभावात मनास एकाग्र करणे, हे रेचक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

नोच्छ्वसेन्नानुच्छ्वसेन्नैव गात्राणि च न चालयेत् ।

एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥ १३ ॥

श्वास आत घेऊ नये, बाहेरही सोडू नये आणि शरीराची हालचालदेखील करू नये, अशाप्रकारे प्राणवायू आत खेचून घ्यावा, हे पुरक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

वक्त्रेणोत्पलनालेन वायुं कृत्वा निराश्रयम्

एवं वायुर्ग्रहीतव्यः कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥ १४ ॥

मनुष्य ज्याप्रमाणे मुखाने कमळाच्या नलिकेतून पाणी खेचतो; त्याप्रमाणे निराश्रय वायू करून आतमध्ये प्राणवायू धरून ठेवणे हे कुंभक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

अन्धवत्पश्य रूपाणि शृणु शब्दमकर्णवत् ।

काष्ठवत्पश्य ते देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥ १५ ॥

(जगात दिसणारी) रूपे आंधळयाप्रमाणे पहा, बहिऱ्याप्रमाणे शब्द (आवाज) ऐका, लाकडाप्रमाणे देहाकडे पहा. (थोडक्यात रूप, शब्द, शरीर हे सुखदुःखाने प्रभावित न होणे) हे ‘प्रशांताचे’ लक्षण आहे.

मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् ।

धारयित्वा तथाऽऽत्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥ १६ ॥

बुद्धिमान मनुष्याने मनास संकल्पस्वरूप मानून त्यास आत्म्यात विलीन करून बुद्धी परमात्म्याच्या चिंतनात लावणे, यालाच ‘धारणा’ म्हणतात.

आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।

समं मन्येत यं लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १७ ॥

वेदादिक शास्त्रांच्या अनुकूल संयुक्तिक विचारास 'तर्क' म्हणतात. ज्या स्थितीच्या प्राप्तीनंतर अन्य सर्व प्राप्त होणाऱ्या गोष्टींचा अवमान केला जातो, त्या स्थितीला 'समाधी' म्हणतात.

भूमिभागे समे रम्ये सर्वदोषविवर्जिते ।

कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा चैवाथ मण्डले ॥ १८ ॥

समान, रमणीय,(कीटकादिक) सर्व दोषरहित जमिनीवर (दिग्बंधादिकांनी) मनाची रक्षा करीत (यदेतन्मण्डलं तपति...इत्यादी) मंडल-ब्राह्मणाचा जप करावा.

पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।

बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखस्थितः ॥ १९ ॥

पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा भद्रासन यांपैकी कोणत्यातरी योग्य आसनात बसून उत्तरदिशेकडे मुख करावे.

नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् ।

आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेवाभिचिन्तयेत् ॥ २० ॥

एका बोटाने एक नाकपुडी बंद करून दुसऱ्या नाकपुडीने श्वास घेऊन दोन्ही नाकपुड्या बंद करून प्राणवायू आत धरून ठेवावा, त्यावेळी तेजोमय ओंकार शब्दाचे चिंतन करावे.

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येकेन रेचयेत् ।

दिव्यमन्त्रेण बहुधा कुर्यादात्ममलच्युतिम् ॥ २१ ॥

ॐ हे एकाक्षर ब्रह्मच आहे. ॐ या एकाक्षर ब्रह्माचे चिंतन करीत रेचक करावे. अशाप्रकारे अनेक वेळा या दिव्य-प्रणव मंत्राने (प्राणायाम करीत) आपल्या चित्तातील मळ दूर करावा.

पश्चाद्ध्यायेत पूर्वोक्तं क्रमशो मन्त्रं निर्दिशेत्।

स्थूलातिस्थूलमात्रायां नातिनूर्ध्वमतिक्रमः ॥ २२ ॥

त्यानंतर पूर्वी सांगितलेल्या (अकार-उकार-मकार-बिंदू-नादरूप) प्रणवमंत्राचे ध्यान करावे. अशाप्रकारे प्रणवगर्भ प्राणायाम स्थूलातिस्थूलमात्रेहून[9] अधिक कधीही करू नये.

तिर्यगूर्ध्वमधो दृष्टिं विनिर्धार्य महामतिः ।

स्थिरः स्थायी विनिष्कम्पं सदा योगं समभ्यसेत् ॥ २३ ॥

परम बुद्धिमान साधकाने आपली दृष्टी समोर, वर अथवा खाली स्थिर करून स्थिरतापूर्वक हालचाल न करता योगाचा अभ्यास करावा.

तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं[10] तथा ।

द्वादशमात्रो[11] योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः ॥ २४ ॥

हा योग तालवृक्षाप्रमाणे कमी वेळात फळ देणारा आहे आणि याची धारणा नेहमी योजनापूर्वक केली पाहिजे. १२ मात्रांचा योग देखील काळानुसार निश्चित सांगितला आहे.

---

[9] **स्थूलातिस्थूलमात्रा-** एका वेळी अकार-उकार-मकार-बिंदू-नादरूप प्रणवगर्भ प्राणायामाच्या ८० आवृत्यांना 'स्थूलमात्रा' म्हणतात.

- एकदाच प्राणवायू अडवून धरून ८० वेळा प्रणवजप करणे, यास 'अतिस्थूलमात्रा प्राणायाम' म्हणतात.
- या अतिस्थूलमात्रा प्राणायामाच्या ८० आवृत्त्या करणे, यास 'स्थूलातिस्थूलमात्रा प्राणायाम' म्हणतात.

याहून अधिक प्राणवायू अडवून धरणे किंवा याहून अधिक आवृत्त्या करणे हानिकारक आहे.

प्राणायाम पहाटे, दुपारी, सायंकाळी व मध्यरात्री असा चार वेळा नेहमी करावा.

[10] **धारणायोजनम् –** योगाची धारणा नेहमी योजनापूर्वक केली पाहिजे; याच अर्थ असा की, सुरवातीस जेवढा प्रणवजप केला, तेवढाच पुढे चालू ठेवावा किंवा त्याहून वाढविला तरी चालेल; पण कमी करू नये किंवा मध्येच सोडून देऊ नये. यालाच 'योजनापूर्वक प्राणायाम' म्हणतात.

[11] **द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियमः-** १२ मात्रांची आवृत्ती म्हणजे प्रणवमंत्राच्या अ-उ-म-नाद यांच्या ४ मात्रा आणि रेचक-पूरक-कुंभक या तीन प्राणायामात प्रत्येकी ४ मात्रा मिळवून १२ मात्रा आवृत्ती होतात.

आता या १२ मात्रांचा काळ निश्चित करावा, याचा अर्थ असा की, एका मात्रेस जेवढा वेळ दिला जाईल, तेवढाच वेळ दुसऱ्या मात्रेस दिला जावा. एक मात्रा झटपट, तर दुसरी मात्रा बराच वेळ अशाप्रकारे करू नये. मात्रा उच्चारणात समानता असावी, असे येथे सांगायचे आहे.

अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च ।

अरेफजातमुभयोष्मवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित्॥ २५ ॥

हा प्रणव नामक घोष बाह्य प्रयत्नाने उच्चारला जात नाही. हा व्यंजन नाही, स्वर नाही, कंठ, तालू, ओष्ठ, नासिका यांद्वारे देखील उच्चारला जात नाही. हा रेफजातीय (म्हणजे मूर्धा उच्चारित) नाही. दोन्ही ओठांतील दंत स्थानातूनही याचा उच्चार होत नाही. हा ॐकार अक्षर आहे. हा कधीही क्षर –नाश पावत नाही.

येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।

अतस्तमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥ २६ ॥

योगी ज्या मार्गास पाहतो, प्राण त्याच मार्गाने (मनासह) गमन करतो. म्हणूनच प्राण श्रेष्ठ मार्गाने जावा यासाठी नेहमी योगाभ्यास केला पाहिजे.

हृद्द्वारं वायुद्वारं च ऊर्धद्वारमतः परम् ।

मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥ २७ ॥

हृदयद्वार हेच प्राणवायूचे प्रवेशद्वार आहे. याद्वारेच प्राण सुषुम्ना नामक मार्गात प्रवेश करतो. याच्यावर ऊर्ध्वगमनाचा मार्ग आहे. सर्वात वर (सुषुम्नामार्गात) मोक्षद्वार आहे. तेच 'ब्रह्मरंध्र' होय, यालाच 'सूर्यमंडल' म्हणतात.

भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।

अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २८ ॥

भय, क्रोध, आळस, अतिझोप, अतिजागरण, अतिभोजन, अतिउपाशी राहणे या गोष्टी योगीजनांनी टाळल्या पाहिजेत.

अनेन विधिना सम्यग्नित्यमभ्यसतः क्रमात् ।

स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥ २९ ॥

यथाविधी योग्यप्रकारे नेहमी क्रमशः जो योगाभ्यास करतो, त्याला तीन महिन्यात ज्ञानाची प्राप्ती होते यात संशय नाही.

चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः ।

इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥ ३० ॥

चार महिन्यात तो देवांना पाहू शकतो, पाच महिन्यात देवांप्रमाणे शक्तिशाली बनतो आणि सहाव्या महिन्यात इच्छा असेल तर कैवल्याची प्राप्ती होते यात संशय नाही.

पार्थिवः पञ्चमात्रस्तु चतुर्मात्रस्तु वारुणः ।

आग्नेयस्तु त्रिमात्रोऽसौ वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥ ३१ ॥

पृथ्वी तत्त्वाच्या धारणेच्या वेळी प्रणवाच्या पाच मात्रा, जलतत्त्वाच्या धारणेवेळी चार मात्रा, अग्नितत्त्वाच्या धारणेवेळी तीन मात्रा, वायुतत्त्वाच्या धारणेवेळी दोन मात्रांचे चिंतन करावे.

एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् ।

सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥ ३२ ॥

आकाशतत्त्वाच्या धारणेवेळी एक मात्रा, प्रणवरूपात अर्धमात्रेचे चिंतन करावे. मनाने (शरीरात पायापासून मस्तकापर्यंत पृथ्वी इत्यादी तत्त्वांची) धारणा करून (पंचभूतांचे) आत्म्याने आत्म्याच्या ठिकाणी चिंतन करावे.

त्रिंशत्पर्वाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः ।

एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणः सः गोचरः ॥ ३३ ॥

तीस अंगुले लांब प्राण (श्वास) ज्यामध्ये प्रतिष्ठित आहे, तोच हा ‘प्राण’ नावाने प्रसिद्ध आहे आणि जो बाह्यप्राण आहे, तोच इंद्रियगोचर आहे.

अशीतिश्च शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश ।

लक्षश्चैकोपि निःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥ ३४ ॥

(या बाह्यप्राणात) एक लाख तेरा हजार सहाशे ऐंशी (१,१३,६८०) इतके निःश्वासांचे एका दिवसरात्रींमधील प्रमाण मानले जाते.

प्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे ।

समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥ ३५ ॥

आदिप्राण हृदयात, अपान गुदस्थानी, समान नाभिस्थानी, उदान कंठस्थानी असतो.

व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति ।

अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥ ३६ ॥

व्यान सर्व अंगांमध्ये सर्वदा व्यापून असतो. आत क्रमशः प्राण इत्यादी पाच वायूंचे रंग सांगत आहेत.

रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणवायुः प्रकीर्तितः ।

अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥ ३७ ॥

प्राणवायू लाल रंगाच्या मण्यासारखा सांगितला आहे, तर अपानवायू गुदद्वारामध्ये ‘इंद्रगोप’ नामक मृगकिड्यासारखा लालसर असतो.

समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः ।

आपाण्डुर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिस्समप्रभः ॥ ३८ ॥

नाभीच्या मध्यभागी समानवायू गाईच्या दुधासारखा किंवा स्फटिकमण्यासारखा पांढरा असतो. उदानवायू धूसर रंगाचा, तर व्यानवायू अग्निशिखेसारखा प्रकाशमान असतो.

यस्येदं मण्डलं भित्वा मारुतो याति मूर्धनि ।

यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽबिजायते ।

न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥ ३९ ॥

ज्याचा प्राण या मंडलास (पंचभूतात्मक शरीर, वायुस्थान, हृदयादिक द्वारे यांना) भेदून मस्तकात जातो, तो योगी कोठेही मृत झाला तरी तो पुन्हा जन्म घेत नाही, तो पुन्हा जन्म घेत नाही.

अशाप्रकारे हे उपनिषद पूर्ण झाले.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति अमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥

=====================================

2. आरुणिकोपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

आरुणिकोपनिषद्वेद्यपदतत्त्वस्वरूपकम् ।

पारमैश्वर्यविभवं रामचन्द्रपदं भजे ॥

आरुणिकोपनिषदाद्वारे जाणण्यास योग्य, पदतत्त्व स्वरूप, पारमैश्वर्याच्या वैभवाने संपन्न रामचंद्रपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

हे परब्रह्म, परमात्मा ! माझी अंगे, वाणी, प्राण, डोळे, कान, सगळी इंद्रिये आणि शक्ती परिपुष्ट होवोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेले सर्वस्वरूप ब्रह्माचा मी अस्वीकार करू नये आणि त्या ब्रह्माने माझा कधीही परित्याग करू नये. त्याचे माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेला धर्म जो परमात्म्यामध्ये निरत असतो, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

===

॥ प्रथमः खण्डः ॥

ॐ आरुणिः प्रजापतेर्लोकं जगाम । तं गत्वोवाच । केन भगवन्कर्माण्यशेषतो विसृजामीति । तं होवाच प्रजापतिस्तव पुत्रान्भ्रातॄन्बन्ध्वादीञ्छिखां यज्ञोपवीतं यागं सूत्रं स्वाध्यायं च भूर्लोकभुवर्लोकस्वर्लोकमहर्लोकजनोलोकतपोलोकसत्यलोकं

चातलतलातलवितलसुतलरसातलमहातलपातालं ब्रह्माण्डं च विसृजेत् । दण्डमाच्छादनं चैव कौपीनं च परिग्रहेत् । शेषं विसृजेदिति ॥ १ ॥

अरुण पुत्र आरुणी ब्रह्मलोकात जाऊन ब्रह्मदेवास म्हणाले, " हे भगवन् ! मी कसे बरे सगळ्या कर्मांचा त्याग करू शकेन ?"

ब्रह्मदेव म्हणाले, "पुत्र, भाऊबंद इत्यादी, शिखा, यज्ञोपवीत, यज्ञ, स्वाध्याय, भूलोक, भुवर्लोक, स्वर्लोक, महर्लोक, जनलोक, तपोलोक, सत्यलोक, तसेच अतल, पातळ, वितल, सुतल, रसातल, तलातल, महातल अशा प्रकारे संपूर्ण ब्रह्मांडाचा त्याग करावा. केवळ दंड, पांघरण्यास वस्त्र, लंगोटी धारण करावी. बाकी सगळ्याचा त्याग करावा."(१)

॥ द्वितीयः खण्डः ॥

गृहस्थो ब्रह्मचारी वा वानप्रस्थो वा उपवीतं भूमावप्सु वा विसृजेत् । अलौकिकाग्नीनुदराग्नौ समारोपयेत् । गायत्रीं च स्ववाचाग्नौ समारोपयेत् । कुटीचरो ब्रह्मचारी कुटुम्बं विसृजेत् । पात्रं विसृजेत् । पवित्रं विसृजेत् । दण्डाँल्लोकांश्च विसृजेदिति होवाच । अत उर्ध्वममन्त्रवदाचरेत् । ऊर्ध्वगमनं विसृजेत् । औषधवदशनमाचरेत् । त्रिसन्ध्यादौ स्नानमाचरेत् । सन्धिं समाधावात्मन्याचरेत् । सर्वेषु वेदेष्वारण्यकमावर्तयेदुपनिषदमावर्तयेदुपनिषदमावर्तयेदिति ॥ २ ॥

गृहस्थाश्रमी असो वा ब्रह्मचारी असो वा वानप्रस्थाश्रमी असो, त्याने लौकिक अग्नीला (म्हणजे अग्निहोत्राचे तीन अग्नी) जठरामध्ये लीन करावे आणि गायत्रीस वाणीरूपी अग्नीमध्ये स्थापन करावे. यज्ञोपवीत जमिनीवर किंवा पाण्यात सोडून द्यावे. कुटीत राहणाऱ्या ब्रह्मचारी माणसाने कुटुंबास सोडून द्यावे, पात्राचा त्याग करावा, कुश त्यागावे. दंड आणि लोकांचा त्याग करावा, असे ब्रह्मदेव म्हणाले."

यानंतर मंत्रहीनाप्रमाणे आचरण करावे. ऊर्ध्वलोकात जाण्याची इच्छा करू नये. औषधाप्रमाणे (स्वादिष्टपणाचा विचार न करता आरोग्यासाठी) अन्न ग्रहण करावे. तिन्ही संध्यांच्या पूर्वी स्नान करावे. संध्याकाळी समाधीत स्थिर होऊन परमात्म्याचे अनुष्ठान करावे. सर्व वेदांमध्ये आरण्यक ग्रंथांचे पठन करावे, उपनिषदांचे पठन करावे, उपनिषदांचे पठन करावे."(२)

॥ तृतीयः खण्डः ॥

खल्वहं ब्रह्मसूत्रं सूचनात्सूत्रं ब्रह्मसूत्रमहमेव विद्वांस्त्रिवृत्सूत्रं त्यजेद्विद्वान्य एवं वेद संन्यस्तं मया संन्यस्तं मया संन्यस्तं मयेति त्रिरुक्त्वाभयं सर्वभूतेभ्यो मत्तः सर्वं प्रवर्तते । सखा मा गोपायोजः सखायोऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि वार्त्रघ्नः शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेति । अनेन मन्त्रेण

कृतं वैणवं दण्डं कौपीनं परिग्रहेदौषधवदशनमाचरेदौषधवदशनं प्राश्नीयाद्यथालाभमश्नीयात् । ब्रह्मचर्यमहिंसां चापरिग्रहं च सत्यं च यत्नेन हे रक्षते३ हे रक्षतो३ हे रक्षत इति ॥ ३ ॥

खरोखर ब्रह्माला सूचित करणारे सूत्र 'ब्रह्म सूत्र मीच आहे' असे समजून यज्ञोपवीताचा त्याग करावा. आहा प्रकारे समजणारा विद्वान **संन्यस्तं मया संन्यस्तं मया संन्यस्तं मयेति** (मी संन्यास घेतला, मी संन्यास घेतला, मी संन्यास घेतला) असे तीन वेळा म्हणून

अभयं सर्वभूतेभ्यो मत्तः सर्वं प्रवर्तते ।

सखा मा गोपायोजः सखायोऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि

वार्त्रघ्नः शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेति ।

(सर्व प्राण्यांपासून अभय मिळावे. कुणालाही माझ्यापासून भय असू नये; कारण माझ्यापासून सगळे विश्व प्रवर्तित होते. हे दंड ! तू माझा मित्र आहेस, तू माझ्या ओजाची रक्षा कर. तू माझा मित्र आहेस, वृत्रासुरास मारणारे इंद्राचे वज्र आहेस. हे वज्र ! मला सुख दे. जे माझे पाप असेल, त्याचे निवारण कर.)

वरील मंत्राने अभिमंत्रित वेताचा दंड आणि लंगोटी धारण करावी; औषधाप्रमाणे भोजन करावे. औषधाप्रमाणे भोजन करावे.

ब्रह्मचर्य, अहिंसा, अपरिग्रह, व सत्य यांचे प्रयत्नपूर्वक रक्षण करावे, रक्षण करावे, रक्षण करावे." (३)

॥ चतुर्थः खण्डः ॥

अथातः परमहंसपरिव्राजकानामासनशयनादिकं भूमौ ब्रह्मचारिणां मृत्पात्रं वाऽलाम्बुपात्रं दारुपात्रं वा । कामक्रोधहर्षरोषलोभमोहदम्भदर्पेच्छासूयाममत्वाहङ्कारादीनपि परित्यजेत् । वर्षासु ध्रुवशीलोऽष्टौ मासानेकाकी यतिश्चरेत् द्वावेव वा चरेद्वावेव वा चरेदिति ॥ ४ ॥

आता यानंतर परमहंस परिव्राजकांसाठी जमिनीवरच आसन आणि शयन इत्यादींचे, ब्रह्मचर्यपूर्वक राहण्याचे तसेच मातीचे पात्र, दूधभोपळा अथवा लाकडाचा कमंडलू ग्रहणाचे विधान केले जात आहे.

संन्याश्याने काम, क्रोध, हर्ष, रोष, लोभ, मोह, दंभ, दर्प, असूया, ममत्व, अहंकार इत्यादींचाही त्याग करावा. वर्षा ऋतूमध्ये एका ठिकाणी स्थिर रहावे. उर्वरित आठ महिने एकट्याने वावरावे अथवा एक वा दोघांबरोबर फिरावे, दोघांनी फिरावे, दोघांनी फिरावे." (४)

॥ पञ्चमः खण्डः ॥

स खल्वेवं यो विद्वान्सोपनयनादूर्ध्वमेतानि प्राग्वा त्यजेत् । पितरं पुत्रमग्न्युपवीतं कर्म कलत्रं चान्यदपीह । यतयो भिक्षार्थं ग्रामं प्रविशन्ति पाणिपात्रमुदरपात्रं वा । ॐ हि ॐ हि ॐ हीत्येतदुपनिषदं विन्यसेत् । खल्वेतदुपनिषदं विद्वान्यम् एवं वेद पालाशं बैल्वमाश्वत्थमौदुम्बरं दण्डं मौञ्जीं मेखलां यज्ञोपवीतं च त्यक्त्वा शूरो य एवं वेद । तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदमिति । एवं निर्वाणानुशासनं वेदानुशासनं वेदानुशासनम् इत्युपनिषद् ॥ ५ ॥

खरोखर असे जाणणारा जो विद्वान (संन्यासी होऊ इच्छितो) त्याने उपनयनानंतर किंवा पूर्वी वर सांगितल्या विधीपूर्वक आपले आई-वडील, पुत्र, अग्नी, यज्ञोपवीत, कर्म, पत्नी आणि जे काही आहे त्या सर्वांचा त्याग करावा. संन्याशाने हातांचेच पात्र बनवावे किंवा उदरासच पात्र बनवून भिक्षेसाठी गावात प्रवेश करावा. त्यावेळी **ॐ हि ॐ हि ॐ हि** या उपनिषद मंत्राचे उच्चारण करावे.

खरोखर जो हे उपनिषद जाणतो, तो विद्वान आहे. पळस, बेल, औदुंबर यांचा दंड, मुंज वनस्पतीची मेखला, यज्ञोपवीत यांचा त्याग करून जो असे जाणतो, तो शूरवीर आहे.

जे आकाशात तेजोमय सूर्यमंडलाप्रमाणे परम आकाशात प्रकाशमान विष्णूंचे परमश्रेष्ठ धाम आहे, ते विद्वान उपासक नेहमी पाहतात. साधनेत सदैव जागृत राहणारे, निष्काम उपासक त्या परमधामास अधिकच उद्दीप्त करतात, तेच विष्णूंचे परमधाम समजले जाते. (अर्थात निष्काम उपासक विष्णूंच्या परमधामास प्राप्त होतात) हेच निर्वाणाचे शास्त्रनियम आहेत, हेच वेदशास्त्रनियम आहेत आहेत." (५)

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

===

3. कलिसन्तरणोपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

कलिसन्तरणोपनिषद्वेद्यपदतत्त्वस्वरूपकम् ।

पारमैश्वर्यविभवं रामचन्द्रपदं भजे ॥

कलिसन्तरणोपनिषदाद्वारे जाणण्यास योग्य, पदतत्त्व स्वरूप, पारमैश्वर्याच्या वैभवाने संपन्न रामचंद्रपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हे परमेश्वरा ! बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे (गुरु व शिष्य यांचे) रक्षण करावे. बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे पालन करावे. आम्ही दोघांनी बरोबरीने पराक्रम करावा. आमचे अध्ययन तेजस्वी होवो आणि आम्हां दोघांमध्ये कधीही विद्वेषाची भावना निर्माण होऊ नये.

त्रिविध तापांची शांती होवो.

====

हरिः ॐ ।

द्वापरान्ते नारदो ब्रह्माणं जगाम कथं भगवन् गां पर्यटन् कलिं सन्तरेयमिति । स होवाच ब्रह्मा साधु पृष्टोऽस्मि सर्वश्रुतिरहस्यं गोप्यं तच्छृणु येन कलिसंसारं तरिष्यसि । भगवत आदिपुरुषस्य नारायणस्य नामोच्चारणमात्रेण निर्धूतकलिर्भवतीति ॥ १ ॥

हरिः ॐ । द्वापारयुगाच्या अंती नारदमुनी ब्रह्मदेवाकडे गेले आणि म्हणाले, “हे भगवन् ! मी या भूलोकावर फिरत असताना कसे बरे कलीपासून माझी सुटका होईल ?”

तेव्हा ब्रह्मदेव म्हणाले, " छान प्रश्न विचारला आहे. सगळया वेदांचे जे गुप्त ठेवण्यासारखे रहस्य आहे, ते ऐक, ज्यामुळे हा कलीचा संसार तरून जाता येईल. भगवान आदिपुरुष नारायणाच्या केवळ नामोच्चारणाने माणसाचे कलियुगातील सर्व दोष नष्ट होतात.(१)"

नारदः पुनः पप्रच्छ तन्नाम किमिति । स होवाच हिरण्यगर्भः ।

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ॥

नारदमुनींनी पुन्हा विचारले," ते कोणते नाव आहे ?" तेव्हा हिरण्यगर्भ ब्रह्मदेव म्हणाले,

"हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ॥"

इति षोडशकं नाम्नां कलिकल्मषनाशनम् ।

नातः परतरोपायः सर्ववेदेषु दृश्यते ॥

"हरे राम" इत्यादी १६ अक्षरी नामजप कलीच्या पापांचे नाश करणारे आहे. याहून अधिक श्रेष्ठ दुसरा कोणताही उपाय संपूर्ण वेदांमध्ये देखील पहावयास मिळत नाही.

षोडशकलावृतस्य जीवस्यावरणविनाशनम् । ततः प्रकाशते परं ब्रह्म मेघापाये रविरश्मिमण्डलीवेति ॥ २ ॥

या नामजपाद्वारे १६ कलांनी झाकलेल्या जीवाचे आवरण नष्ट होते. त्यानंतर जसे ढग नष्ट झाल्यानंतर सूर्यकिरणे प्रकाशित होऊन दिसू लागतात, अगदी तसेच परब्रह्माचे स्वरूप प्रकाशित होते. (२)

पुनर्नारदः पप्रच्छ भगवन् कोऽस्य विधिरिति । तं होवाच नास्य विधिरिति । सर्वदा शुचिरशुचिर्वा पठन् ब्राह्मणः सलोकतां समीपतां सरूपतां सायुज्यमेति ।

पुन्हा नारदमुनींनी विचारले, "हे भगवन् या नामोच्चारणाचा कोणता विधी आहे का ?"

तेव्हा त्यांना ब्रह्मदेव म्हणाले, "या नामोच्चारणाचा कोणताही विधी नाही. पवित्रपणे किंवा अपवित्रपणे कसेही सतत या नामाचा जप करणारा सालोक्य, समीपता, सरूपता व सायुज्यता या चार प्रकारची मुक्ती प्राप्त करतो."

यदास्य षोडशकस्य सार्धत्रिकोटीर्जपति तदा ब्रह्महत्यां तरति । तरति वीरहत्याम् । स्वर्णस्तेयात् पूतो भवति । वृषलीगमनात् पूतो भवति । पितृदेवमनुष्याणामपकारात् पूतो भवति । सर्वधर्मपरित्यागपापात् सद्यः शुचितामाप्नुयात् । सद्यो मुच्यते सद्यो मुच्यते इत्युपनिषत् ॥ ३ ॥

जेव्हा या १६ अक्षरी नाममंत्राचा साडे तीन कोटी जप होतो, तेव्हा साधक ब्रह्महत्येच्या पातकातून तरतो, वीरहत्येच्या पातकातूनही तरतो. सोने चोरीच्या पातकातून मुक्त होतो. पितर, देवता आणि माणसाबाबत केलेल्या अपकारच्या दोषातूनही सुटतो. सर्वधर्मांच्या परित्यागाच्या पापातूनही तत्काळ पवित्र होतो. शीघ्रच मुक्त होतो, शीघ्रतेने मुक्त होतो.

असे हे उपनिषद संपूर्ण झाले. (३)

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यंकरवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

==

4. कृष्णोपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

यो रामः कृष्णतामेत्य सार्वात्म्यं प्राप्य लीलया ।

अतोषयद्देवमौनिपटलं तं नतोऽस्म्यहम् ॥ १॥

जे प्रभू राम कृष्णरूप धारण करून सर्वांच्या अंतर्यामित्व प्राप्त करून लीलांनी देव, संन्यासी यांच्या समूहांना संतुष्ट केले, त्यांच्या पुढे मी नतमस्तक आहे.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

हे देवांनो ! आम्ही यजन करीत कानांनी कल्याणकारक वचने ऐकावीत, डोळ्यांनी कल्याणकारक पाहावे. सुदृढ अंगांनी व या शरीराने भगवंताची स्तुती करीत जेवढे आयुष्य आहे, तेवढे देवांचे हित करण्याची कामी यावे.

सुयश प्रदान करणारा इंद्र आमचे कल्याण करो, संपूर्ण विश्वाचे ज्ञान असणारा पूषा देव आमचे कल्याण करो, अरिष्टांचे चक्र संपविणारा गरुड आमचे कल्याण करो, बृहस्पती आमच्यासाठी कल्याणकारक गोष्टी प्रदान करो.

त्रिविध तापांची शांती होवो, शांती होवो, शांती होवो.

===================================

हरिः ॐ ।

श्रीमहाविष्णुं सच्चिदानन्दलक्षणं रामचन्द्रं

दृष्ट्वा सर्वाङ्गसुन्दरं मुनयो वनवासिनो विस्मिता बभूवुः ।

सर्वांगसुंदर, सच्चिदानंदस्वरूप, श्रीमहाविष्णू रूप रामचंद्रांना पाहून मुनी, वनवासी जन आश्चर्य चकित झाले.

तं होचुर्नोऽवद्यमवतारान्वै गण्यन्ते आलिङ्गामो भवन्तमिति ।

पूज्य भगवंतास ते म्हणाले, “आपले मोजता येणार नाहीत इतके अवतार आहेत, पण त्या प्रत्येकात आपल्याजवळ आलिंगित राहतो.”

भवान्तरे कृष्णावतारे यूयं गोपिका भूत्वा मामालिङ्गथ

अन्ये येऽवतारास्ते हि गोपा न स्त्रीश्च नो कुरु ।

अवताराातील कृष्णावतारात तुम्ही गोपिका होऊन मला आलिंगिले. इतर जे अवतार आहेत, त्यात गोप आम्हांला करू नये तर आम्हांला स्त्री करावे.(अर्थात स्त्री म्हणून जन्मास घालावे.)

अन्योन्यविग्रहं धार्यं तवाङ्गस्पर्शनादिह ।

शाश्वतस्पर्शयितास्माकं गृह्णीमोऽवतारान्वयम् ॥ १॥

तुझ्या अंगाशी स्पर्श होईल असा अन्योन्य संबंधित देह धारण करणे योग्य आहे. शाश्वत स्पर्श करता येईल असाच अवतार आम्ही ग्रहण करू. (१)

रुद्रादीनां वचः शृत्वा प्रोवाच भगवान्स्वयम् ।

अङ्गसङ्गं करिष्यामि भवद्वाक्यं करोम्यहम् ॥ २॥

रुद्र इत्यादींचे बोलणे ऐकून स्वतः भगवान म्हणाले, “मी अंगस्पर्शाचा अवसर प्राप्त करून देईन. आपल्या वचनांची पूर्तता मी नक्की करेन.”

मोदितास्ते सुरा सर्वे कृतकृत्याधुना वयम् ।

यो नन्दः परमानन्दो यशोदो मुक्तिगेहिनी ॥ ३॥

(भगवंताच्या आश्वासनाने) आनंदित झालेले देव म्हणाले, आम्ही सर्वजण कृतार्थ झालो. भगवंतांचा परमानंदमय अंशच नंदराजाच्या रूपात आहे आणि यशोदा मुक्तिदेवी आहे.

माया सा त्रिविधा प्रोक्ता सत्त्वराजसतामसी ।

प्रोक्ता च सात्त्विकी रुद्रे भक्ते ब्रह्मणि राजसी ॥ ४॥

सुप्रसिद्ध माया ही सात्त्विकी, राजसी व तापसी या तीन प्रकारची असते, असे सांगतात. भगवद्भक्त रुद्रदेवात सात्त्विकी माया आहे, तर ब्रह्मामध्ये राजसी माया आहे.

तामसी दैत्यपक्षेषु माया त्रेधा ह्युदाहृता ।

अजेया वैष्णवी माया जप्येन च सुता पुरा ॥ ५॥

दैत्यांमध्ये तामसी माया असते. अशा प्रकारे तीन प्रकारची माया सांगितली जाते. जिंकण्यास कठीण अशी ही वैष्णवी माया पूर्वी देवतांनी मंत्रांनी तिची स्तुती केली.

देवकी ब्रह्मपुत्र सा या वेदैरुपगीयते ।

निगमो वसुदेवो यो वेदार्थः कृष्णरामयोः ॥ ६॥

ही जी ब्रह्ममयी वैष्णवी माया आहे, तीच देवकी आहे, असे वेदांनी गायले आहे आणि वेदच वसुदेव आहेत, तर जो वेदांचा तात्पर्यार्थ आहे, तो साक्षात श्रीकृष्ण-बलराम आहेत.

स्तुवते सततं यस्तु सोऽवतीर्णो महीतले ।

वने वृन्दावने क्रीडन् गोपगोपीसुरैः सह ॥ ७॥

ज्याचे सतत स्तवन केले जाते, तो भगवान श्रीकृष्ण या पृथ्वीवर अवतीर्ण झाला आणि वनात, वृंदावनात गोप, गोपिका आणि देवांसह रासक्रीडा करीत आहे.

गोप्यो गाव ऋचस्तस्य यष्टिका कमलासनः ।

वंशस्तु भगवान् रुद्रः शृण्गमिन्द्रः सगोसुरः ॥ ८॥

वेद-ऋचा श्रीकृष्णाच्या गोपी व गाई आहेत, स्वतः ब्रह्मदेव यष्टिका (काठी)आहे, भगवान रुद्र बासरी आहेत, देवराज इंद्र शिंग आहेत.

गोकुलं वनवैकुण्ठं तापसास्तत्र ते द्रुमाः ।

लोभक्रोधादयो दैत्याः कलिकालस्तिरस्कृतः ॥ ९॥

गोकुळ वनाच्या रूपात साक्षात वैकुंठ आहे, तर वृक्ष तेथील तपस्वी जन आहेत. लोभ, क्रोध इत्यादी राक्षस असून कलिकाळाचे भय येथे तिरस्कृत होते अर्थात नष्ट होते.

गोपरूपो हरिः साक्षान्मायाविग्रहधारणः ।

दुर्बोधं कुहकं तस्य मायया मोहितं जगत् ॥ १०॥

गोपरूपात साक्षात भगवान श्रीहरीने लीलाविग्रह धारण केला आहे. हे जग मायेने मोहित झालेले आहे. त्यामुळे भगवंताच्या लीला समजणे अत्यंत कठीण आहे.

दुर्जया सा सुरैः सर्वैर्धृष्टिरूपो भवेद्विजः ।

रुद्रो येन कृतो वंशस्तस्य माया जगत्कथम् ॥ ११॥

ती माया सर्व देवांनाही जिंकण्यास अशक्य आहे. ज्यांच्या मायेने ब्रह्मदेव लाकडी काठीच्या रूपात असून भगवान महादेव बासरी झाले आहेत, त्यांची माया जगाला कशी बरे समजणार ?

बलं ज्ञानं सुराणां वै तेषां ज्ञानं हृतं क्षणात् ।

शेषनागो भवेद्रामः कृष्णो ब्रह्मैव शाश्वतम् ॥ १२॥

खरोखर देवतांचे ज्ञान हेच बळ आहे. पण क्षणातच भगवंताच्या मायेने ते ज्ञानही हिरावून घेतले आहे. शेषनाग बलराम आहेत, तर सनातन ब्रह्मच श्रीकृष्ण आहेत.

अष्टावष्टसहस्रे द्वे शताधिक्यः स्त्रियस्तथा ।

ऋचोपनिषदस्ता वै ब्रह्मरूपा ऋचः स्त्रियाः ॥ १३॥

सोळा हजार एकशे आठ (१६१०८) स्त्रिया या म्हणजे वेद-ऋचा आणि उपनिषदे आहेत. याशिवाय ज्या ब्रह्मरूप ऋचा आहेत, त्या गोपिका रूपात आहेत.

द्वेषाश्चाणूरमल्लोऽयं मत्सरो मुष्टिको जयः ।

दर्पः कुवलयापीडो गर्वो रक्षः खगो बकः ॥ १४॥

द्वेष हा चाणूरमल्ल आहे, मत्सर दुर्जय मुष्टिक आहे, दर्प कुवलायापीड हत्ती आहे, गर्व हा आकाशात संचार करणारा बकासुर आहे.

दया सा रोहिणी माता सत्यभामा धरेति वै ।

अघासुरो माहाव्याधिः कलिः कंसः स भूपतिः ॥ १५॥

दया हीच रोहिणी माता आहे, पृथ्वी ही सत्यभामा आहे. महाव्याधी ही अघासुर आहे. कली हाच राजा कंस आहे.

शमो मित्रः सुदामा च सत्याक्रोद्धवो दमः ।

यः शङ्खः स स्वयं विष्णुर्लक्ष्मीरूपो व्यवस्थितः ॥ १६॥

शम हाच मित्र सुदामा आहे, अक्रूर सत्य आहे, उद्धव दम आहे. जो शंख आहे, तो स्वतः विष्णू आहेत, तो (शंख क्षीरसागरातून उत्पन्न झाल्यामुळे साक्षात) लक्ष्मीरूप आहे.

दुग्धसिन्धौ समुत्पन्नो मेघघोषस्तु संस्मृतः ।

दुग्दोदधिः कृतस्तेन भग्नभाण्डो दधिगृहे ॥ १७॥

हा शंख क्षीरसागरातून उत्पन्न झालेला असून मेघासारखा त्याचा आवाज समजावा. भगवंतांनी दही घेण्यासाठी जे माठ फोडले, त्यातून साक्षात क्षीरसागरच प्रकट केला.

क्रीडते बालको भूत्वा पूर्ववत्सुमहोदधौ ।

संहारार्थं च शत्रूणां रक्षणाय च संस्थितः ॥ १८॥

त्या महासागरात भगवान बालक होऊन पूर्वीप्रमाणे क्रीडा करीत आहेत. शत्रूंचा संहार करण्यासाठी आणि सज्जनांच्या रक्षणासाठी तत्पर स्थित आहेत.

कृपार्थे सर्वभूतानां गोप्तारं धर्ममात्मजम् ।

यत्स्रष्टुमीश्वरेणासीतच्चक्रं ब्रह्मरूपदृक् ॥ १९॥

सर्व प्राणिमात्रांवर कृपा करण्यासाठी, पुत्ररूपी धर्माचे रक्षण करण्यासाठी प्रकट झाले असून ईश्वराने जे चक्र उत्पन्न केले, ते ब्रह्मरूप आहे.

जयन्तीसंभवो वायुश्चमरो धर्मसंज्ञितः ।

यस्यासौ ज्वलनाभासः खड्गरूपो महेश्वरः ॥ २०॥

वैजयंती माळेपासून वायू उत्पन्न झालेला आहे. धर्म हा चामर आहे. महादेवांनी अग्नीप्रमाणे चकाकणाऱ्या तलवारीचे रूप धारण केले आहे.

कश्यपोलूखलः ख्यातो रज्जुर्माताऽदितिस्तथा ।

चक्रं शङ्खं च संसिद्धिं बिन्दुं च सर्वमूर्धनि ॥ २१॥

कश्यप मुनि (नंदराजाच्या घरी) उखळ झाले आहेत. तर माता अदिती दोरी बनली आहे. सर्व वर्णांवरील बिंदूप्रमाणे हे चक्र, शंख व सिद्धी (शोभून दिसतात).

यावन्ति देवरूपाणि वदन्ति विभुधा जनाः ।

नमन्ति देवरूपेभ्य एवमादि न संशयः ॥ २२॥

(व्यास इत्यादी) विद्वान लोक देवतांची जेवढी रूपे आहेत, असे सांगतात, तसेच ज्यांना देव म्हणून नमस्कार करतात, ते सर्व आदिविष्णूच (श्रीकृष्ण) आहेत, यात संशय नाही.

गदा च कालिका साक्षात्सर्वशत्रुनिबर्हिणी ।

धनुः शाङ्गँ स्वमाया च शरत्कालः सुभोजनः ॥ २३॥

(भगवंताच्या हातातील) गदा साक्षात सगळ्या शत्रूंचा नाश करणारी कालिका आहे. माया शारंगधनुष्य असून प्राणसंहारक काळ बाण आहेत.

अब्जकाण्डं जगत्बीजं धृतं पाणौ स्वलीलया ।

गरुडो वटभाण्डीरः सुदामा नारदो मुनिः ॥ २४॥

जगाच्या बीजरूपात कमळाचे देठ भगवंतानी लीलापूर्वक हातात धारण केले आहे. गरुडाने भांडीर वडाचे रूप धारण केले आहे, तर नारदमुनी सुदामा झाले आहेत.

वृन्दा भक्तिः क्रिया बुद्धीः सर्वजन्तुप्रकाशिनी ।

तस्मान्न भिन्नं नाभिन्नमाभिर्भिन्नो न वै विभुः ।

भूमावुत्तारितं सर्वं वैकुण्ठं स्वर्गवासिनाम् ॥ २५॥

वृंदा हीच भक्ती आहे. सर्व जीवांना प्रकाशित करणारी बुद्धी क्रियाशक्ती आहे. म्हणून हे गोप, गोपी इत्यादी सगळे भगवंताहून भिन्न नाहीत आणि विभू परमात्मा श्रीकृष्ण याहून भिन्न नाही. त्यांनी स्वर्गात राहणाऱ्याना आणि संपूर्ण वैकुंठास पृथ्वीवर अवतारित केले आहे.

सर्वतीर्थफलं लभते य एवं वेद ।

देहबन्धाद्विमुच्यते इत्युपनिषत् ॥

हे जो जाणतो, त्यास सर्व तीर्थक्षेत्रांचे फळ लाभते. तो देहाच्या बंधनातूनही मुक्त होतो, असे हे उपनिषद आहे.

हरिः ॐ तत्सत्

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरण्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

॥ इति कृष्णोपनिषत्समाप्ता ॥

=====================================

5. गर्भोपनिषत् ॥

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

यद्गर्भोपनिषद्वेद्यं गर्भस्य स्वात्मबोधकम् ।

शरीरापह्नवात्सिद्धं स्वमात्रं कलये हरिम् ॥

जो या गर्भोपनिषदाद्वारे जाणून घेण्यास योग्य, गर्भाचा आत्मबोधक असलेला, शरीराच्या नाशानंतर स्वयं सिद्ध होणारा, कैवल्यस्वरूप हरी त्यास मी जाणून घेतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हे परमेश्वरा ! बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे (गुरु व शिष्य यांचे) रक्षण करावे. बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे पालन करावे. आम्ही दोघांनी बरोबरीने पराक्रम करावा. आमचे अध्ययन तेजस्वी होवो आणि आम्हां दोघांमध्ये कधीही विद्वेषाची भावना निर्माण होऊ नये.

==========

ॐ पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं षडाश्रयं षड्गुणयोगयुक्तम् ।

तत्सप्तधातुत्रिमलं द्वियोनिं चतुर्विधाहारमयं शरीरं भवति ।

पंचात्मक, पाचांमध्ये असलेले, सहा आश्रायांनी युक्त, सहा गुणांच्या योगाने युक्त, सात धातूंपासून निर्मित, तीन मलांनी दुषित दोन योनीनी युक्त, चार प्रकारच्या आहाराने पोषण केले जाणारे हे शरीर आहे.

पञ्चात्मकमिति कस्मात् पृथिव्यापस्तेजो-वायुराकाशमिति ।

(शरीर) पंचात्मक कसे आहे ? पृथ्वी, जल, तेज, वायू, आकाश यामुळे शरीर पंचात्मक आहे.

अस्मिन्पञ्चात्मके शरीरे का पृथिवी का आपः किं तेजः को वायुः किमाकाशम् ।

मग या शरीरात पृथ्वी काय आहे ? जल काय आहे ? तेज काय आहे ? वायू काय आहे आणि आकाश काय आहे ?

इत्यस्मिन्पञ्चात्मके शरीरे तत्र यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रवं ता आपो यदुष्णं तत्तेजो यत्सञ्चरति स वायुः यत्सुषिरं तदाकाशमित्युच्यते ।

या शरीरात जे कठीण तत्त्व आहे, ती पृथ्वी आहे. जे द्रव आहे, ते जल आहे. जे उष्ण आहे, ते तेज आहे. जो शरीरभर संचार करतो, तो वायू आहे आणि जी पोकळी आहे, ते आकाश आहे, असे म्हणतात.

तत्र पृथिवी नाम धारणे आपः पिण्डीकरणे ।

तेजः प्रकाशने वायुर्गमने आकाशमवकाशप्रदाने ।

त्यातही पृथ्वी धारण करते, जल एकत्रित करते, तेज प्रकाशित करते, वायू (अवयवांना) यथास्थान स्थिर करतो, आकाश अवकाश (पोकळी) प्रदान करते.

पृथक् श्रोत्रे शब्दोपलब्धौ त्वक् स्पर्शे चक्षुषी रूपे ।

जिह्वा रसने नासिकाऽऽघ्राणे उपस्थश्चानन्देपानमुत्सर्गे बुद्ध्या बुध्यति मनसा संकल्पयति वाचा वदति ।

तर याशिवाय कान शब्दग्रहण करणे, त्वचा स्पर्श करणे, डोळे पाहणे, जीभ रसग्रहण, नाक वास घेणे, उपस्थ आनंद घेणे, पायू मलोत्सर्जन करणे हे कार्य चालतात.

षडाश्रयमिति कस्मात् । मधुराम्ललवणतिक्तकटुकषायरसान्विन्दते ।

(शरीर) सहा आश्रयांनी संपन्न कसे बरे आहे ? गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू, तुरट या सहा रसामुळे षडाश्रय आहे.

षड्जर्षभगान्धारमध्यमपञ्चमधैवतनिषादाश्चेति । इष्टानिष्टशब्दसंज्ञाः प्रणिधानाद्दशविधा भवन्ति ॥ १ ॥

षडज, ऋषभ, गांधार, मध्यम, पंचम, धैवत, निषाद (सा-रे-ग-म-प-ध-नि) हे सात स्वर तसेच इष्ट, अनिष्ट आणि प्रणव इत्यादी शब्द मिळवून दहा प्रकारचे शब्द (स्वर) बनतात. (१)

शुक्लो रक्तः कृष्णो धूम्रः पीतः कपिलः पाण्डुर इति ।

याशिवाय पांढरा, लाल, काळा, धूरकट, पिवळा, तांबूस आणि पांढरट असे सात रंग आहेत.

सप्तधातुकमिति कस्मात् यदा देवदत्तस्य द्रव्यादिविषया जायन्ते । परस्परं सौम्यगुणत्वात् षड्विधो रसो रसाच्छोणितं शोणितान्मांसं मांसान्मेदो मेदसः स्नायवः स्नाव्नोऽस्थीन्यस्थिभ्यो मज्जा मज्ज्ञः शुक्रं ।

(शरीर) सप्तधातूंपासून कसे बनले आहे ? जसे देवदत्त नामक व्यक्तीशी द्रव्य इत्यादी भोग्यविषय जोडले जातात, तेव्हा परस्पर अनुकूलतेमुळे षड्रस पदार्थ प्राप्त होतात, ज्यापासून रस बनतो. रसापासून रक्त, रक्तापासून मांस, मांसापासून मेद (चरबी) मेदापासून अस्थी (हाडे), हाडांपासून मज्जा आणि मज्जापासून शुक्र हे सात धातू उत्पन्न होतात.

शुक्रशोणितसंयोगादावर्तते गर्भो हृदि व्यवस्थां नयति । हृदयेऽन्तराग्निः अग्निस्थाने पित्तं पित्तस्थाने वायुः वायुस्थाने हृदयं प्राजापत्यात्क्रमात् ॥ २ ॥

शुक्र-शोणित यांच्या संयोगातून गर्भ निर्माण होतो. (हे सर्व धातू) हृदयात राहतात. हृदयात अंतराग्नी उत्पन्न होतो, अग्निस्थानी पित्त, पित्तास्थानी वायू आणि वायूपासून हृदयाची उत्पत्तिक्रमाने निर्मिती होते. (२)

ऋतुकाले सम्प्रयोगादेकरात्रोषितं कलिलं भवति सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति अर्धमासाभ्यन्तरेण पिण्डो भवति । मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति । मासद्वयेन शिरः सम्पद्यते मासत्रयेण पादप्रवेशो भवति ।

ऋतुकाळी योग्यप्रकारे गर्भाधानाने एका रात्रीत (शुक्र-शोणितापासून) कलील (गर्भ) बनतो. सात रात्रीत त्याचा बुडबुडा बनतो. अर्ध्या महिन्यानी पिंड (गोळा) बनतो. एक महिन्यानी तो (गोळा) कठीण होतो. दुसऱ्या महिन्यात मस्तक बनते. तिसऱ्या महिन्यात पाय बनतात.

अथ चतुर्थे मासे गुल्फजठरकटिप्रदेशा भवन्ति । पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति । षष्ठे मासे मुखनासिकाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति । सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति । अष्टमे मासे सर्वलक्षणसम्पूर्णो भवति ।

त्यानंतर चवथ्या महिन्यात हातापायांची बोटे, जठर, कंबर बनते. पाचव्या महिन्यात पाठीचा कणा बनतो. सहाव्या महिन्यात मुख, नाक, डोळे, कान बनतात. आठव्या महिन्यात पूर्ण गर्भ तयार होतो.

पितू रेतोऽतिरिक्तात् पुरुषो भवति । मातुः रेतोऽतिरिक्तात्स्त्रियो भवन्त्युभयोर्बीजतुल्यत्वान्नपुंसको भवति । व्याकुलितम-नसोऽन्धाः खञ्जाः कुब्जा वामना भवन्ति । अन्योन्यवायुपरिपीडितशुक्रद्वैध्याद्द्विधा तनुः स्यात्ततो युग्माः प्रजायन्ते ।

पित्याच्या शुक्राच्या आधिक्यामुळे पुत्र होतो. मातेच्या रक्ताच्या आधिक्यामुळे कन्या संतती होते. तसेच दोघांच्या बीजाच्या समानतेमुळे नपुंसक संतती होते. व्याकुळमनाने समागम केल्यामुळे अंध, कुबडी, विकलांग, बुटकी संतती होते. परस्पर वायूच्या संघर्षाने शुक्र दोन भागात विभक्त होऊन जुळी संतती होते.

प्रश्वात्मकः समर्थः पञ्चात्मिका चेजसा बुद्धिर्गन्धरसादि-ज्ञानाक्षराक्षरमोङ्कारं चिन्तयतीति तदेतदेकाक्षरं ज्ञात्वाऽष्टौ प्रकृतयः षोडश विकाराः शरीरे तस्यैव देहिनः ।

पंचभूतात्मक शरीर समर्थ झाल्यावर चेतना, पंच ज्ञानेंद्रियात्मक बुद्धी निर्माण होते. तिच्या सहायाने गंध, रस इत्यादींचे ज्ञान होते. अविनाशी अक्षर ॐकाराचे चिंतन करतो, तेव्हा या एकाक्षरास जाणून त्या चेतनाच्या शरीरात आठ प्रकृती (प्रकृती-महत-अहंकार-पाच तन्मात्रा) आणि १६ विकार (५ ज्ञानेंद्रिये, ५ कर्मेंद्रिये, ५ स्थूल महाभूत व मन) उत्पन्न होतात.

अथ मात्राऽशितपीतनाडीसूत्रगतेन प्राण आप्यायते । अथ नवमे मासि सर्वलक्षणज्ञानकरणसम्पूर्णो भवति । पूर्वजातीः स्मरति । शुभाशुभं च कर्म विन्दति ॥ ३ ॥

त्यानंतर मातेने खाल्लेले, प्यायलेले नाळेच्या द्वारे गर्भात पोहोचून प्राण परिपुष्ट होतो. त्यानंतर (गर्भ) नवव्या महिन्यात सर्व लक्षणांनी संपूर्ण होतो. तेव्हा त्यास पुनर्जन्म आठवतो. चांगले-वाईट, शुभ-अशुभ कर्म समोर येते, (म्हणजेच)त्यास ते प्राप्त होते. (३)

पूर्वयोनिसहस्राणि दृष्ट्वा चैव ततो मया । आहारा विविधा भुक्ताः पीताः नानाविधाः स्तनाः । जातश्चैव मृतश्चैव जन्म चैव पुनः पुनः । अहो दुःखोदधौ मग्नः न पश्यामि प्रतिक्रियाम् । यन्मया परिजनस्यार्थे कृतं कर्म शुभाशुभम् । एकाकी तेन दह्येऽहं गतास्ते फलभोगिनः । यदि योन्यां प्रमुञ्चामि साङ्ख्यं योगं वा समाश्रये ।

(जीव विचार करू लागतो की) मी हजारो जन्म पाहिले आहेत. विविध आहार घेतले आहेत, अनेक योनीतील स्तनपान केले आहे. मी वारंवार जन्म आणि मृत्यू भोगले आहेत. अहो! दुःखाच्या समुद्रात पडलेल्या मला तरणोपाय दिसत नाही. आपल्या परिवारासाठी जी मी शुभ-अशुभ कर्मे केली, ती आठवून मी आज एकटा येथे जळतो आहे. फळ भोगणारे तर निघून गेले. जर मी या योनीतून मुक्त झालो (म्हणजे गर्भातून बाहेर पडलो), तर मी सांख्ययोग किंवा योगमार्गाचा आश्रय घेणार आहे.

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम् ।

यदि योन्याः प्रमुञ्चेऽहं तत्प्रपद्ये महेश्वरम् ।

जर योनीतून मुक्त झालो, तर अशुभाचा नाश करणाऱ्या, मुक्ती रूपी फळ देणाऱ्या महेश्वरास शरण जाईन.

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम् ।

यदि योन्याः प्रमुञ्चेऽहं ध्याये ब्रह्म सनातनम् ।

जर योनीतून मुक्त झालो, तर अशुभाचा नाश करणाऱ्या, मुक्ती रूपी फळ देणाऱ्या सनातन ब्रह्माचे ध्यान करणार आहे.

अथ योनिद्वारं सम्प्राप्तो यन्त्रेण पीड्यमानो महता दुःखेन जातमात्रस्तु वैष्णवेन वायुना संस्पृश्यते तदा न स्मरति जन्ममरणानि न च कर्म शुभाशुभं ॥ ४ ॥

त्यानंतर तो (गर्भ) योनिद्वाराशी पोहोचतो आणि योनिरूपी यंत्रात दाबला जाऊन अत्यंत मोठ्या कष्टाने जन्म घेतो. पण जन्मतः लगेचच वैष्णवी वायूच्या स्पर्शामुळे त्याला जन्म, मरण आठवत नाहीत आणि शुभ-अशुभ कर्मेही आठवत नाहीत. (४)

शरीरमिति कस्मात् । अग्नयो ह्यत्र श्रियन्ते ज्ञानाग्निर्दर्शनाग्निः कोष्ठाग्निरिति । तत्र कोष्ठाग्निर्नामाशितपीतलेह्यचोष्यं पचतीति । दर्शनाग्नी रूपादीनां दर्शनं करोति । ज्ञानाग्निः शुभाशुभं च कर्म विन्दति ।

शरीर का म्हणतात ? कारण ज्ञानाग्नी, दर्शनाग्नी आणि जठराग्नी रूपात अग्नी यात राहतो. यात जठराग्नी जो खाल्लेले, प्यायलेले, चाटलेले आणि शोषलेले पचवतो. दर्शनाग्नी रूपे दाखवतो. ज्ञानाग्नी शुभ-अशुभ कर्मे समोर आणतो.

तत्र त्रीणि स्थानानि भवन्ति । मुखे आवहनीय उदरे गार्हपत्यो हृदि दक्षिणाग्निः ।

अग्नीची शरीरात तीन स्थाने आहेत- आहवनीय अग्नी मुखात, गार्हपत्य अग्नी उदरात, दक्षिणाग्नी हृदयात.

आत्मा यजमानो मनो ब्रह्मा लोभादयः पशवो धृतिर्दीक्षा सन्तोषश्च बुद्धीन्द्रियाणि यज्ञपात्राणि कर्मेन्द्रियाणि हवींषि शिरः कपालं केशा दर्भा मुखमन्तर्वेदिः चतुष्कपालं शिरः षोडश पार्श्वदन्तोष्ठपटलानि ।

आत्मा यजमान आहे, मन ब्रह्मा आहे, लोभ इत्यादी पशू आहेत, कर्मेंद्रिये हविर्द्रव्य आहेत, मस्तक कपाल (खापर), केस दर्भ आणि मुख ही अंतर्वेदिका आहे.

सप्तोत्तरं मर्मशतं साशीतिकं सन्धिशतं सनवकं स्नायुशतं सप्त शिराशतानि पञ्च मज्जाशतानि अस्थीनि च ह वै त्रीणि शतानि षष्टिश्चार्धचतस्रो रोमाणि कोट्यो हृदयं पलान्यष्टौ द्वादश पलानि जिह्वा पित्तप्रस्थं कफस्याढकं शुक्लकुडवं मेदः प्रस्थौ द्वावनियतं मूत्रपुरीषमाहारपरिमाणात् ।

१०७ मर्मस्थाने, १८० संधी (सांधे), १०९ स्नायू, ७०० शिरा आहेत. ५०० मज्जा, ३६० हाडे, साडे चार कोटी रोमांगे, आठ तोळे हृदय, बारा तोळे जीभ, एक शेर पित्त, अडीच शेर कफ, पावभर शुक्र, दोन शेर मेद (चरबी) याशिवाय आहाराच्या प्रमाणात मल, मूत्र अनियमित असते.

पैप्पलादं मोक्षशास्त्रं पैप्पलादं मोक्षशास्त्रं परिसमाप्तमिति ॥

हे पिप्पलाद ऋषींनी सांगितलेले मोक्षशास्त्र समाप्त झाले, हे पिप्पलाद ऋषींनी सांगितलेले मोक्षशास्त्र समाप्त झाले.

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ||

॥ इति गर्भोपनिषत्समाप्ता ॥

==

6. जाबाल्युपनिषत् ॥

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

जाबाल्युपनिषद्वेद्यपदतत्त्वस्वरूपकम् ।

पारमैश्वर्यविभवं रामचन्द्रपदं भजे ॥

जाबाल्युपनिषदाद्वारे जाणण्यास योग्य, पदतत्त्व स्वरूप, पारमैश्वर्याच्या वैभवाने संपन्न रामचंद्रपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

हे परब्रह्म, परमात्मा ! माझी अंगे, वाणी, प्राण, डोळे, कान, सगळी इंद्रिये आणि शक्ती परिपुष्ट होवोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेले सर्वस्वरूप ब्रह्माचा मी अस्वीकार करू नये आणि त्या ब्रह्माने माझा कधीही परित्याग करू नये. त्याचे माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेला धर्म जो परमात्म्यामध्ये निरत असतो, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

===

हरिः ॐ ॥

अथ हैनं भगवन्तं जाबालिं पैप्पलादिः पप्रच्छ भगवन्मे ब्रूहि परमतत्त्वरहस्यम् । किं तत्त्वं को जीवः कः पशुः क ईशः को मोक्षोपाय इति ।

एकदा भगवान जाबलींकडे पिप्पलाद मुनी गेले आणि म्हणाले, “हे भगवन् ! मला परमतत्त्वाचे रहस्य सांगा. तत्त्व काय आहे, कोण जीव आहे, कोण पशू आहे, कोण ईश्वर आहे आणि मोक्षाचा उपाय कोणता आहे ? ”

स तं होवाच साधु पृष्टं सर्वं निवेदयामि यथाज्ञातमिति । पुनः स तमुवाच कुतस्त्वया ज्ञातमिति । पुनः स तमुवाच षडाननादिति । पुनः स तमुवाच तेनाथ कुतो ज्ञातमिति । पुनः स तमुवाच तेनेशानादिति ।

पुनः स तमुवाच कथं तस्मात्तेन ज्ञातमिति । पुनः स तमुवाच तदुपासनादिति । पुनः स तमुवाच भगवन्कृपया मे सरहस्यं सर्वं निवेदयेति ।

भगवान जाबाली म्हणाले, " तू अतिशय चांगले विचारलेस. सगळे मला जसे माहीत आहे, तसे निवेदन करतो."

पुन्हा पैप्पालादी मुनींनी विचारले, " तुम्हांला हे कसे समजले ?" भगवान जाबाली म्हणाले, " कार्तिकेयाकडून समजले" पुन्हा पैप्पालादी मुनींनी विचारले, " षडाननास कोणाकडून कळले ?" भगवान जाबाली म्हणाले, महादेवाकडून समजले.

पैप्पालादी मुनींनी विचारले, महादेवांकडून कसे समजले ? भगवान जाबाली म्हणाले, महादेवांच्या उपासनेमुळे समजले. पैप्पालादी मुनींनी विचारले, "हे भगवन् ! कृपा करून मला सगळे रहस्यासह सांगावे."

स तेन पृष्टः सर्वं निवेदयामास तत्त्वम् । पशुपतिरहङ्काराविष्टः संसारी जीवः स एव पशुः । सर्वज्ञः पञ्चकृत्यसम्पन्नः सर्वेश्वर ईशः पशुपतिः । के पशव इति पुनः स तमुवाच जीवाः पशव उक्ताः । तत्पतित्वात्पशुपतिः । स पुनस्तं होवाच कथं जीवाः पशव इति । कथं तत्पतिरिति ।

पैप्पालादी मुनींनी असे विचारल्यावर भगवान जाबालींनी सगळे तत्त्व निवेदन केले, " पशुपती हेच अहंकाराने युक्त होऊन जेव्हा सांसारिक जीव बनतात, तेव्हा त्यांना 'पशू' म्हणतात. पाच कृतींनी संपन्न, सर्वज्ञ, सर्वेश्वर महादेवच पशुपती आहेत."

'पशू' कोण आहे ? असे विचारल्यावर भगवान जाबाली म्हणाले, " जीव हाच पशू म्हणून संबोधिला जातो आणि त्यांचे पती असल्यामुळे महादेवास पशुपती' म्हणतात."

पैप्पालादी मुनींनी पुन्हा विचारले,"जीवास कसे बरे पशू म्हणतात आणि महादेवास पशुपती ?"

स तमुवाच यथा तृणाशिनो विवेकहीनाः परप्रेष्याः कृष्यादिकर्मसु नियुक्ताः सकलदुःखसहाः स्वस्वामिबध्यमाना गवादयः पशवः । यथा तत्स्वामिन इव सर्वज्ञ ईशः पशुपतिः ।

भगवान जाबाली म्हणाले," जसे गवत खाणारे, विवेकहीन, पराधीन, शेतीच्या कामांसाठी वापरले जाणारे, सगळी दुःखे सहन करणारे, स्वतःच्या मालकाकडून बांधून ठेवले जाणारे गाय, बैल, इत्यादी पशू आहेत, तसेच जीवदेखील पशू आहे आणि त्याचा स्वामी असल्यामुळे महादेवांना 'पशुपती' म्हणतात."

तज्ज्ञानं केनोपायेन जायते । पुनः स तमुवाच विभूतिधारणादेव । तत्प्रकारः कथमिति । कुत्रकुत्र धार्यम् । पुनः स तमुवाच सद्योजातादिपञ्चब्रह्ममन्त्रैर्भस्म संगृह्याग्निरिति भस्मेत्यनेनाभिमन्त्र्य मानस्तोक इति समुद्धृत्य जलेन संसृज्य त्र्यायुपमिति शिरोललाटवक्षःस्कन्धेष्विति तिसृभिस्त्र्यायुपैस्त्रियम्बकैस्तिस्रो रेखाः प्रकुर्वीत । व्रतमेतच्छाम्भवं सर्वेषु वेदेषु वेदवादिभिरुक्तं भवति । तत्समाचरेन्मुमुक्षुर्न पुनर्भवाय ।

पशुपतींचे ज्ञान कोणत्या उपायाने होईल ? पुन्हा भगवान जाबाली म्हणाले,"विभूती धारण केल्यामुळे होईल." विभूती कशी धारण करावी ? कुठे कुठे धारण करावी ?

भगवान जाबाली म्हणाले, " **सद्योजातं प्रपद्यामि**[12].. इत्यादी पाच ब्रह्मसंज्ञक मंत्रांनी भस्माचा संग्रह करावा. '**अग्निरिति भस्म**[13] इत्यादी मंत्राने भस्म अभिमंत्रित करावे. '**मा नस्तोके'**[14] इत्यादी मंत्राने भस्म पाण्यात मिसळावे. **'त्र्यायुष' जमदग्ने**[15] इत्यादी मंत्राने मस्तक, ललाट, वक्षःस्थळ आणि खांदे यांवर भस्मलेपन करावे. **'त्र्यायुष' जमदग्ने**' आणि **त्र्यम्बकं यजामहे**[16] या दोन्ही मंत्रांचे तीन-तीन वेळा पठन करीत तीन रेषा ओढाव्यात. हे शांभवव्रत आहे. सर्व वेदांमध्ये वेद जाणकारांनी ते सांगितले आहे. मोक्ष मिळवू इच्छिणाऱ्यांनी जन्म-मृत्यूच्या फेऱ्यातून सुटण्यासाठी याचे अनुष्ठान करावे."

---

[12] **पञ्चब्रह्ममन्त्र**- १. ॐ सद्योजातं प्रपद्यामि सद्योजाताय वै नमो नमः | भवे भवेनातिभवे भवस्व मां भवोद्भ्वाय नमः || २. ॐ वामदेवाय नमो ज्येष्ठाय नमः श्रेष्ठाय नमो रुद्राय नमः कालाय नमः कलविकरणाय नमो बलविकरणाय नमो बलाय नमो बलप्रमथनाय नमः सर्वभूतदमनाय नमो मनोन्मथाय नमः || ३. ॐ अघोरेभ्योथ घोरेभ्यो घोरघोरतरेभ्यः सर्वेभ्यः सर्वशर्वेभ्यो नमस्तेस्तु रुद्ररूपेभ्यः || ४. ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि | तन्नो रुद्रः प्रचोदयात् || ५. ॐ ईशानः सर्वविद्यानामीश्वरः सर्वभूतानां ब्रह्माधिपतिर्ब्रह्मणो ब्रह्मा शिवौ मेस्तु सदा शिवोम् ||

[13] भस्म अभिमन्त्रित करण्यासाठी मंत्र- ॐ अग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म व्योमेति भस्म जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म ||

[14] भस्म-पाणी मिश्रण मन्त्र- मा नस्तोके तनये मा न आयुषि मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषुः | मा नो वीरान्रुद्र भामिनो ष्वधीर्हविष्मन्तः सदमित्त्वा हवामहे || ऋ.सं.१.११४.८ ||

[15] भस्माचे त्रिपुण्ड्र करण्यासाठी- त्र्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्य त्र्यायुषम् | यद्देवेषु त्र्यायुषं तन्नोस्तु त्र्यायुषम् || यजु.सं.३.६२ ||

[16] त्रिपुण्ड्र करताना ३-३ वेळा म्हणावयाचा मन्त्र- ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिर्वधर्नम् | उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मोक्षीय मामृतात् || ऋ.सं.७.५९.१२ ||

अथ सनत्कुमारः प्रमाणं पृच्छति । त्रिपुण्ड्रधारणस्य त्रिधः रेखा आललाटादाचक्षुषोराभ्रुवोर्मध्यतश्च ।

त्यानंतर सनत्कुमारांनी त्रिपुंड्र भस्माचे प्रमाण विचारले. त्रिपुंड्र धारणाच्या तीन रेषा कपाळावर डोळे व भुवयांपर्यंत असाव्यात.

यास्य प्रथमा रेखा सा गार्हपत्यश्चाकारो रजो भूर्लोकः स्वात्मा क्रियाशक्तिः ऋग्वेदः प्रातःसवनं प्रजापतिर्देवो देवतेति ।

यातील पहिली रेषा आहे, ती गार्हपत्य अग्नीचे प्रतिक आहे, प्रणवाचा अकार, रजोगुण, भूर्लोक, देहात्मा, क्रियाशक्ती, ऋग्वेद, प्रातः कालीन, सवन आणि ब्रह्मा देवतेचे प्रतिक आहे.

यास्य द्वितीया रेखा सा दक्षिणाग्निरुकारः सत्वमन्तरिक्षमन्तरात्मा चेच्छाशक्तिर्यजुर्वेदो माध्यन्दिनसवनं विष्णुर्देवो देवतेति ।

जी दुसरी रेषा आहे, ती दक्षिणाग्नी, प्रणवाचा उकार, सत्त्वगुण, अन्तरिक्ष, अन्तरात्मा, इच्छाशक्ती, यजुर्वेद, माध्यंदिन सवन व विष्णू यां सर्वाचे प्रतिक आहे.

यास्य तृतीया रेखा साहवनीयो मकारस्तमो द्यौर्लोकः परमात्मा ज्ञानशक्तिः सामवेदस्तृतीयसवनं महादेवो देवतेति ।

जी तिसरी रेषा आहे, ती आवहनीय अग्नी, प्रणवाचा मकार, तमोगुण, द्युलोक, परमात्मा, ज्ञानशक्ती, सायंकालीन सवन आणि महादेव यांचे प्रतिक आहे.

त्रिपुण्ड्रं भस्मना करोति । यो विद्वान्ब्रह्मचारी गृही वानप्रस्थो यतिर्वा स महापातकोपपातकेभ्यः पूतो भवति । स सर्वान्देवान्ध्यातो भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । स सकलरुद्रमन्त्रजापी भवति । न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तते ॥ इति । ॐ सत्यमित्युपनिषत् ॥

हे जाणून जो त्रिपुंड्र भस्म धारण करतो. विद्वान ब्रह्मचारी असो वा गृहस्थाश्रमी असो वा वानप्रस्थाश्रमी असो वा यती असो तो महापातकापासून, उपपातकांपासून मुक्त होतो, पवित्र होतो. सगळया तीर्थक्षेत्री स्नान केल्याचे फळ त्यास प्राप्त होते. सर्व रुद्रमंत्रांच्या जपाचे फळ मिळते. त्याचा पुनर्जन्म-मृत्यू होत नाही, त्याचा पुनर्जन्म-मृत्यू होत नाही.(म्हणजे तो जीवन्मुक्त होतो.)

हे सत्य आहे, हे उपनिषद आहे.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥

इति श्रीजाबाल्युपनिषत्समाप्ता ॥

अशा प्रकारे जाबाल्युपनिषद समाप्त झाले.

==

7. अथ बह्वृचोपनिषत् ॥

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

बह्वृचाख्यब्रह्मविद्यामहाखण्डार्थवैभवम् ।

अखण्डानन्दसाम्राज्यं रामचन्द्रपदं भजे ॥

बह्वृच नामक ब्रह्मविद्येच्या महाखंडात्मक वैभवाने संपन्न, अखंड आनंदाचे साम्राज्य असलेल्या रामचंद्रपदाचे मी भजन, सेवन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता ।

मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम् । आविरावीर्म एधि ।

वेदस्य म आणीस्थः ।श्रुतं मे मा प्रहासीः ।

अनेनाधीतेनाहोरात्रान्सन्दधामि ।

ऋतं वदिष्यामि । सत्यं वदिष्यामि ।

तन्मामवतु । तद्वक्तारमवतु ।

अवतु माम् । अवतु वक्तारम् । अवतु वक्तारम् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

माझी वाणी मनामध्ये स्थिर होवो, माझे मन वाणीमध्ये स्थिर होवो. हे प्रकाशस्वरूप परमेश्वरा ! तू माझ्यासमोर प्रकट हो. (हे वाणी व हे मना !) माझ्यासाठी वेदविषयक ज्ञान घेऊन या. मी ऐकलेले ज्ञान मला सोडून जाऊ नये. या अध्ययनाने मी दिवसरात्र एक करून टाकावे. (म्हणजे माझे अध्ययन दिवसरात्र चालावे) मी श्रेष्ठ शब्दच बोलावेत, मी सत्यच बोलावे.

ते ब्रह्म माझे रक्षण करो, ते वक्त्याचे रक्षण करो. ते माझे रक्षण करो, वक्त्याचे (गुरूंचे) रक्षण करो, वक्त्याचे रक्षण करो.

त्रिविध तापांची शांती होवो, शांती होवो, शांती होवो.

====

हरिः ॐ ॥

देवी ह्येकाग्र एवासीत् । सैव जगदण्डमसृजत् । कामकलेति विज्ञायते । श्रृङ्गारकलेति विज्ञायते ॥ तस्या एव ब्रह्मा अजीजनत् । विष्णुरजीजनत् । रुद्रोऽजीजनत् । सर्वे मरुद्गणा अजीजनत् । गन्धर्वाप्सरसः किन्नरा वादित्रवादिनः समन्तादजीजनत् । भोग्यमजीजनत् । सर्वमजीजनत् । सर्वं शाक्तमजीजनत् । अण्डजं स्वेदजमुद्भिज्जं जरायुजम् यत्किंचैतत् प्राणिस्थावरजङ्गमं मनुष्यमजीजनत् ॥ १ ॥

एकमेव देवीच सृष्टीच्या पूर्वी होती. तिनेच ब्रह्मांडाची उत्पत्ती केली. ती "कामकला " नावाने ओळखली जाते. तिनेच ब्रह्माला उत्पन्न केले, तिच्यापासून विष्णू, रुद्र, सगळे मरुद्गण उत्पन्न झाले. तिच्यापासूनच गाणारे गंधर्व, नाचणाऱ्या अप्सरा, वाद्ये वाजवणारे किन्नर हे सगळीकडे उत्पन्न झाले. सर्व शक्ती उत्पन्न झाल्या. तसेच अंडज, स्वेदज, उद्भिज्ज, जरायुज- जेवढे म्हणून प्राणी आहेत ते सर्व, स्थावर-जंगम वस्तू या सर्वांची आणि मनुष्यांची उत्पत्ती तिच्यापासून झाली.(१)

सैषा परा शक्तिः । सैषा शांभवीविद्या कादिविद्येति वा हादिविद्येति वा सादिविद्येति वा । रहस्यमोमों वाचि प्रतिष्ठा ॥

तीच ही अपरा शक्ती होय. तीच ही शांभवी विद्या आहे. तीच कादिविद्या, तीच हादिविद्या, तीच सादिविद्या आहे . तीच रहस्यरूपा आहे. तीच ॐकार रूपाने वाणीमध्ये प्रतिष्ठित आहे.

सैव पुरत्रयं शरीरत्रयं व्याप्य बहिरन्तरवभासयन्ती देशकालवस्त्वन्तरसंगान्महात्रिपुरसुन्दरी वै प्रत्यक्चितिः ॥

तीच जागृती-स्वप्न-सुषुप्ती या तीन नगरांना आणि तीन शरीरांना व्यापून आत-बाहेर प्रकाश पसरवीत आहे. देश, काळ व वस्तू यांमध्ये असंगरूपाने राहणारी ही महात्रिपुरसुंदरी, प्रत्यक चेतना शक्ती आहे.

सैवात्मा ततोऽन्यमसत्यमनात्मा । अत एषा ब्रह्मासंवित्तिर्भावभावकलाविनिर्मुक्ता चिद्विद्याऽद्वितीयब्रह्मसंवित्तिः सच्चिदानन्दलहरी महात्रिपुरसुन्दरी बहिरन्तरनुप्रविश्य स्वयमेकैव विभाति ।

तीच ही आत्मा आहे; तिच्याशिवाय इतर सर्वकाही असत्य आहे, अनात्मा आहे. म्हणून ही ब्रह्मविद्या आहे, भाव-अभाव या कलांपासून मुक्त असलेली, चिन्मयी विद्याशक्ती आहे तसेच तीच

अद्वितीय ब्रह्मतत्त्वाचा बोध करून देणारी आहे. ती सच्चिदानंदरूप लहरींनी संपन्न, महात्रिपुरसुंदरी अंतर्बाह्य जगात प्रविष्ट होऊन एकमेव तीच प्रकाशस्वरूप आहे.

यदस्ति सन्मात्रम् । यद्विभाति चिन्मात्रम् । यत्प्रियमानन्दं तदेतत् पूर्वाकारा महात्रिपुरसुन्दरी । त्वं चाहं च सर्वं विश्वं सर्वदेवता इतरत् सर्वं महात्रिपुरसुन्दरी । सत्यमेकं ललिताख्यं वस्तु तदद्वितीयमखण्डार्थं परं ब्रह्म ॥ पञ्चरूपपरित्यागा दर्वरूपप्रहाणतः । अधिष्ठानं परं तत्त्वमेकं सच्छिष्यते महत् ॥ इति ॥ २ ॥

जे 'अस्ति'रूप आहे, ते सन्मात्राचे बोधक आहे. जे 'विभाति'रूप आहे, ते चिन्मात्र आहे. जे 'प्रिय'रूप आहे, ते आनंदस्वरूप आहे. अशाप्रकारे सर्व आकारांमध्ये महात्रिपुरसुंदरी देवीच विराजमान आहे; तू आणि मी, सर्व विश्व, सगळ्या देवता, इतर सगळे काही ही महात्रिपुरसुंदरी देवीच आहे. 'ललिता' नामक वस्तूच एकमेव सत्य आहे, तीच अद्वितीय, अखंड परब्रह्म तत्त्व आहे. पाचही (अस्ति-भाति-प्रिय-नाम-रूप या) रूपांच्या परित्यागाने तसेच स्वतःच्या स्वरूपाच्या अपरित्यागाने अधिष्ठानरूप जी एक सत्ता राहते, तेच महान परमतत्त्व आहे.

प्रज्ञानं ब्रह्मेति वा अहं ब्रह्मास्मीति वा भाष्यते । तत्त्वमसीत्येव संभाष्यते । अयमात्मा ब्रह्मेति वा ब्रह्मैवाहमस्मीति वा ॥ योऽहमस्मीति वा सोहमस्मीति वा योऽसौ सोऽहमस्मीति वा या भाष्यते सैषा षोडशी श्रीविद्या पञ्चदशाक्षरी श्रीमहात्रिपुरसुन्दरी बालांबिकेति बगलेति वा मातंगीति स्वयंवरकल्याणीति भुवनेश्वरीति चामुण्डेति चण्डेति वाराहीति तिरस्करिणीति राजमातंगीति वा शुकश्यामलेति वा लघुश्यामलेति वा अश्वारूढेति वा प्रत्यंगिरा धूमावती सावित्री गायत्री सरस्वती ब्रह्मानन्दकलेति ॥

तिलाच "प्रज्ञान हेच ब्रह्म आहे", "मी ब्रह्म आहे" या वाक्यांनी सांगतात किंवा "ते तू आहेस" या वाक्याने तिचेच कथन करतात. "हा आत्मा ब्रह्म आहे" किंवा "ब्रह्मच मी आहे" किंवा "जो मी आहे, तो मीच आहे" किंवा "जो हा आहे, तो मीच आहे" इत्यादी वाक्यांनी जिचे निरुपण करतात, ती हीच षोडशी श्रीविद्या आहे.

ही पंधरा अक्षरांच्या मंत्राने संपन्न श्रीमहात्रिपुरसुंदरी, बाला, अंबिका, बगला, मातंगी, स्वयंवर-कल्याणी, भुवनेश्वरी, चामुंडा, चंडा, वाराही, तिरस्करिणी, राजमातंगी, शुकश्यामला, लघुश्यामला, अश्वारूढा, प्रत्यंगिरा, धूमावती, सावित्री, सारस्वती, ब्रह्मानंदकला इत्यादी नावांनी ओळखली जाते.

ऋचो अक्षरे परमे व्योमन् । यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः ।

यस्तन्न वेद किं ऋचा करिष्यति| य इत्तद्विदुस्त इमे समासते ।

इत्युपनिषत् ॥ ३ ॥

या ऋचा (वेदमंत्र) एका अविनाशी परम आकाशात प्रतिष्ठित आहेत, ज्यामध्ये सगळया देवता योग्यप्रकारे निवास करतात; त्याला जाणून घेण्याचा प्रयत्न ज्याने केला नाही, तो ऋचांचा अभ्यास करून काय करणार? निश्चितच जे त्या परमात्मतत्त्वास जाणून घेतात, ते लोक त्यामध्येच (म्हणजे परब्रह्मातच) सदैव स्थिर होतात.

अशाप्रकारे हे उपनिषद पूर्ण झाले.

================================

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता ।

मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम् । आविरावीर्म एधि ।

वेदस्य म आणीस्थः ।श्रुतं मे मा प्रहासीः ।

अनेनाधीतेनाहोरात्रान्सन्दधामि ।

ऋतं वदिष्यामि । सत्यं वदिष्यामि ।

तन्मामवतु । तद्वक्तारमवतु ।

अवतु माम् । अवतु वक्तारम् । अवतु वक्तारम् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति बह्वृचोपनिषत् ॥

==

8. ब्रह्मबिन्दु-उपनिषत् ॥

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

ब्रह्मबिन्दूपनिषद्वेद्यपदतत्त्वस्वरूपकम् ।

पारमैश्वर्यविभवं रामचन्द्रपदं भजे ॥

ब्रह्मबिंदूपनिषदाद्वारे जाणण्यास योग्य, पदतत्त्व स्वरूप, पारमैश्वर्याच्या वैभवाने संपन्न रामचंद्रपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरण्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्ताक्ष्यॊऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

हे देवांनो ! आम्ही यजन करीत कानांनी कल्याणकारक वचने ऐकावीत, डोळयांनी कल्याणकारक पाहावे. सुदृढ अंगांनी व या शरीराने भगवंताची स्तुती करीत जेवढे आयुष्य आहे, तेवढे देवांचे हित करण्याची कामी यावे.

सुयश प्रदान करणारा इंद्र आमचे कल्याण करो, संपूर्ण विश्वाचे ज्ञान असणारा पूषा देव आमचे कल्याण करो, अरिष्टांचे चक्र संपविणारा गरुड आमचे कल्याण करो, बृहस्पती आमच्यासाठी कल्याणकारक गोष्टी प्रदान करो.

त्रिविध तापांची शांती होवो, शांती होवो, शांती होवो.

===

मनो हि द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुद्धमेव च ।

अशुद्धं कामसङ्कल्पं शुद्धं कामविवर्जितम् ॥ १ ॥

शुद्ध व अशुद्ध असे दोन प्रकारचे मन असते, असे सांगितले जाते. विषयभोगांचे संकल्प करणारे ते अशुद्ध मन आणि कामनारहित मन शुद्ध मन होय.

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय पिष्यासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥ २ ॥

माणसाचे मन हेच त्याच्या बंधन व मोक्षाचे कारण आहे. विषयासक्त मन बंधनास आणि विषयभोगरहित मन मोक्षास कारण ठरते, असे समजावे.

यतो निर्विषयस्यास्य मनसो मुक्तिरिष्यते ।

अतो निर्विषयं नित्यं मनः कार्यं मुमुक्षुणा ॥ ३ ॥

कारण विषयसंकल्पाने रहित मनच मुक्तीस प्राप्त होते. म्हणूनच मोक्षाची इच्छा बाळगणारा साधक मनास नेहमी विषयांपासून दूर ठेवतो.

निरस्तनिषयासङ्गं सन्निरुद्धं मनो हृदि ।

यदाऽऽयात्यात्मनो भावं तदा तत्परमं पदम् ॥ ४ ॥

जेव्हा मनातून विषयासक्ती निघून जाते आणि मन हृदयात स्थिर होऊन उन्मनीभावास प्राप्त होते, तेच परम पद होय.

तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृति गतं क्षयम् ।

एतज्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायश्च विस्तरः ॥ ५ ॥

जोपर्यंत मन हृदयात लय पावत नाही, तोपर्यंत मनाचा निरोध करावा. मनाचे हृदयात लीन होणे म्हणजेच ज्ञान, तोच मोक्ष होय. याशिवाय इतर सर्व केवळ ग्रंथविस्तार आहे.

नैव चिन्त्यं न चाचिन्त्यं न चिन्त्यं चिन्त्यमेव च ।

पक्षपातविनिर्मुक्तं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ ६ ॥

जेव्हा काहीही चिंतनीय राहत नाही किंवा अचिंतनीय शिल्लक राहत नाही. चिंतनीय, अचिंतनीय या दोहोंबद्दलच्या पक्षपातापासून मुक्त झालेले साधकाचे मन ब्रह्मभावास प्राप्त होते.

स्वरेण सन्धयेद्योगमस्वरं भावयेत्परम् ।

अस्वरेणानुभावेन नाभावो भाव इष्यते ॥ ७ ॥

स्वराने म्हणजे ॐकाराच्या नादाने परमात्म्याचे ध्यान करावे आणि प्रणवाच्या पलीकडे असलेल्या परम तत्त्वाची भावना अर्थात चिंतन करावे. प्रणवातीत परमतत्त्वाची त्या भावनेने – चिंतनाने भावरूप परमात्म तत्त्वाचीच प्राप्ती होते, अभावाची नाही.

तदेव निष्कलं ब्रह्म निर्विकल्पं निरञ्जनम् ।

तदब्रह्माहमिति ज्ञात्वा ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम् ॥ ८ ॥

तेच कलारहित, विकल्पशून्य, निरंजन (म्हणजे मायारूपी मलरहित) ब्रह्म आहे. “ते ब्रह्म मी आहे” हे जाणून साधक निश्चितपणे स्वतःच ब्रह्म होतो.

निर्विकल्पमनन्तं च हेतुवृत्तान्तवर्जितम् ।

अप्रमेयमनाद्यं च ज्ञात्वा च परमं शिवम् ॥ ९ ॥

विकल्परहित, अनंत, हेतू व वृत्तांत (दृष्टांत) रहित, अप्रमेय, अनादी परम कल्याणकारक ब्रह्मास जाणून साधक निश्चितपणे स्वतःच ब्रह्म होतो.

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।

न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येषा परमार्थता ॥ १० ॥

ना नियमन, ना उत्पत्ती, ना बंधन, ना शासन, ना मोक्षाची इच्छा, ना मोक्ष ही अवस्था म्हणजेच परमार्थता अर्थात परमार्थ बोध होय.

एक एवाऽऽत्मा मन्तव्यो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु ।

स्थानत्रयव्यतीतस्य पुनर्जन्म न विद्यते ॥ ११ ॥

जाग्रत, स्वप्न व सुषुप्ती या तिन्ही अवस्थामध्ये आत्मा हा एकच आहे, असे मानावे. या तीन अवस्थांच्या पलीकडे गेलेल्या साधकाला गेलेल्या साधकाला पुनर्जन्म घ्यावा लागत नाही.

एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।

एकधा बहुधा चैव दृष्यते जलचन्द्रवत् ॥ १२ ॥

सर्व भूतमात्रांचा एकच अंतर्यामी आत्मा प्रत्येक प्राणिमात्रांमध्ये स्थिर आहे. पाण्यात प्रतिबिंबित होणाऱ्या चंद्राप्रमाणे तो (आत्मा) एकच असून अनेक रूपामध्ये दिसतो.

घटसंवृतमाकाशं नीयमानो घटे यथा ।

घटो नीयेत नाऽकाशः तद्धाज्जीवो नभोपमः ॥ १३ ॥

घड्यामध्ये आकाश भरलेले आहे, जसे घडा फुटल्यानंतर केवळ घड्याचाच नाश होतो, आकाशाचा नाही. त्याप्रमाणे देहधारी जीवसुद्धा त्या आकाशासारखा आहे.

घटवद्विविधाकारं भिद्यमानं पुनः पुनः ।

तद्भेदे न च जानाति स जानाति च नित्यशः ॥ १४ ॥

(जीवमात्रांचे हे शरीर सुद्धा) घड्याप्रमाणे असलेले वारंवार नष्ट होत असते. ते नष्ट होणारे जड शरीर त्या ब्रह्मास बिलकूल जाणत नाही, पण तो परमात्मा- चैतन्य नेहमी सर्वकाही जाणून असतो.(अर्थात तो सर्वसाक्षी आपल्या केवळ ज्ञानी स्वभावामुळे प्रत्येक शरीरास जाणून असतो.)

शब्दमायावृतो यावत्तावत्तिष्ठति पुष्करे ।

भिन्नो तमसि चैकत्वमेक एवानुपश्यति ॥ १५ ॥

जोपर्यंत नाममात्र अस्तित्व असलेल्या मायेने जीवात्मा झाकलेला आहे, तोपर्यंत तो हृदयरूपी कमळात बद्धासारखा राहतो. पण जेव्हा अज्ञानरूपी अंधकाराचा नाश होतो, तेव्हा जीवात्मा व परमात्मा नित्य एकतेचे दर्शन घडते.

शब्दाक्षरं परं ब्रह्म तस्मिन्क्षीणे यदक्षरम् ।

तद्विद्वानक्षरं ध्यायेच्च्यदीच्छेच्छान्तिमात्मनः ॥ १६ ॥

शब्दब्रह्म (ओंकार) अक्षर आहे आणि परब्रह्म ही अक्षर आहे. पण यापैकी ज्याच्या क्षीण होण्यानंतर ही जो अक्षर-अक्षय राहतो, तो खरा अक्षर आहे. जो विद्वान परमशांती मिळवू इच्छितो, त्याने परमात्म्याचे ध्यान केले पाहिजे.

द्वे विद्ये वेदितव्ये तु शब्दब्रह्म परं च यत् ।

शब्दब्रह्माणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ १७ ॥

शब्दब्रह्म व परब्रह्म अशा दोन विद्या जाणून घेण्यास योग्य आहेत. यापैकी जो शब्दब्रह्म विद्येत (म्हणजे ओंकार साधनेत) पारंगत आहे, तो परब्रह्मास प्राप्त होतो.

ग्रन्थमभ्यस्य मेधावी ज्ञानवीज्ञानतत्परः ।

पलालमिव धान्यार्थी त्यजेद्ग्रन्थमशेषतः ॥ १८ ॥

बुद्धिमान मनुष्याने ग्रंथाचे अध्ययन करून ज्ञान-विज्ञान तत्त्वतः जाणून घ्यावे आणि अनावश्यक गोष्टींचा त्याग करावा जसे धान्याची इच्छा करणारा मनुष्य पेंढा टाकून देतो.

गवामनेकवर्णानां क्षीरस्याप्येकवर्णता ।

क्षीरवत्पश्यते ज्ञानं लिङ्गिनस्तु गवां यथा ॥ १९ ॥

अनेक रंगाच्या गाईंचे दूध एकाच रंगाचे असते. त्याप्रमाणे ज्ञानी मनुष्य अनेक सांप्रदायिक लोकांच्या ज्ञानाकडे गाईच्या दुधाप्रमाणे पाहतो.

घृतमिव पयसि निगूढं भूते भूते च वसति विज्ञानम् ।

सततं मनसि मन्थयितव्यं मनु मन्थानभूतेन ॥ २० ॥

जसे दुधामध्ये तूप दडलेले असते, तसे प्रत्येक प्राणिमात्रांत विज्ञान (चिन्मय ब्रह्म) राहत असते. मनाने मंथन सतत केले पाहिजे (म्हणजे दुधातील तुपाप्रमाणे आपल्यातील चैतन्य प्रकट होईल).

ज्ञाननेत्रं समाधाय चोद्धरेद्वह्निवत्परम् ।

निष्कलं निश्चलं शान्तं तद्ब्रह्माहमिति स्मृतम् ॥ २१ ॥

त्यानंतर ज्ञानरूपी नेत्र प्राप्त करून कलारहित, निर्मळ, शांत असे ते ब्रह्म मी आहे असा त्या तेजस्वी ब्रह्माचा अनुभव घ्यावा.

सर्वभूताधिवासं यद्भूतेषु च वसत्यपि ।

सर्वानुग्राहकत्वेन तदस्म्यहं वासुदेवः तदस्म्यहं वासुदेव इति ॥ २२ ॥

ज्याच्या ठिकाणी सगळया भूतमात्रांचा निवास आहे आणि जो सर्व भूतमात्रांमध्ये निवास करतो, जो सर्वांवर अनुग्रह, दया करणारा आहे, तो सर्वात्मा वासुदेव मी आहे, तो सर्वात्मा वासुदेव मी आहे.

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्ताक्ष्र्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

॥ इति ब्रह्मबिन्दूपनिषत्समाप्ता ॥

==============================

9. वासुदेवोपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

यत्सर्वहृदयागारं यत्र सर्वं प्रतिष्ठितम् ।

वस्तुतो यन्निराधारं वासुदेवपदं भजे ।।

जे सर्व हृदयरूपी भांडार आहे, जेथे सगळे प्रतिष्ठित होते, पण वास्तविकपणे जे स्वयं निराधार आहे, अशा वासुदेवपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

हे परब्रह्म, परमात्मा ! माझी अंगे, वाणी, प्राण, डोळे, कान, सगळी इंद्रिये आणि शक्ती परिपुष्ट होवोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेले सर्वस्वरूप ब्रह्माचा मी अस्वीकार करू नये आणि त्या ब्रह्माने माझा कधीही परित्याग करू नये. त्याचे माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेला धर्म जो परमात्म्यामध्ये निरत असतो, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

====

ॐ नमस्कृत्य भगवान्नारदः सर्वेश्वरं वासुदेवं पप्रच्छ अधीहि भगवन्नूर्ध्वपुण्ड्रविधिं द्रव्यमन्त्रस्थानादिसहितं मे ब्रूहीति ।

नारदमुनींनी सर्वेश्वर भगवान वासुदेवांना नमस्कार करून विचारले, “हे भगवन् ! द्रव्य, मंत्र, स्थान इत्यादी सहित ऊर्ध्व पुंड्र (उभा चंदनाचा टिळा) धारण करण्याचा विधी सांगावा.”

तं होवाच भगवान्वासुदेवो वैकुण्ठस्थानादुत्पन्नं मम प्रीतिकरं मद्भक्तैर्ब्रह्मादिभिर्धारितं विष्णुचन्दनं ममाङ्गे प्रतिदिनमालिप्तं गोपीभिः प्रक्षालनाद्गोपीचन्दनमाख्यातं मदङ्गलेपनं पुण्यं चक्रतीर्थान्तःस्थितं चक्रसमायुक्तं पीतवर्णं मुक्तिसाधनं भवति ।

नारदमुनींना भगवान वासुदेव म्हणाले, " वैकुंठात उत्पन्न झालेले, ब्रह्म इत्यादी माझे भक्त जे धारण करतात, मला प्रसन्न करणारे, विष्णुचंदन माझ्या अंगावर गोपी दररोज लावतात. गोपींनी प्रक्षालन केल्यामुळे त्यास 'गोपीचंदन' म्हणतात. माझ्या अंगावरील ते पवित्र उपलेपन चक्रतीर्थात स्थित आहे. चक्रासहित, पिवळ्या रंगाचे (गोपीचंदन) मुक्ती देणारे आहे."

अथ गोपीचन्दनं नमस्कृत्वोद्धृत्य

गोपीचन्दन पापघ्न विष्णुदेहसमुद्भव ।

चक्राङ्कित नमस्तुभ्यं धारणान्मुक्तिदो भव ।

इमं मे गङ्गे इति जलमादाय विष्णोर्नुकमिति मर्दयेत् । अतो देवा अवन्तु न इत्येतन्मन्त्रैर्विष्णुगायत्र्या केशवादिनामभिर्वा धारयेत् ।

प्रथम गोपीचंदनास नमस्कार करून हातात घेऊन (पुढील मंत्राने प्रार्थना करावी)

गोपीचन्दन पापघ्न विष्णुदेहसमुद्भव ।

चक्राङ्कित नमस्तुभ्यं धारणान्मुक्तिदो भव ।

(विष्णूंच्या देहातून उत्पन्न झालेले, पापनाशक, गोपीचंदन ! हे चक्रांकित ! तुला नमस्कार असो. तुझी धारणा केल्यामुळे मुक्ती देणारे होवो.)

यानंतर

इमं मे गङ्गे यमुने सरस्वति शुतुद्रि स्तोमं सचता परुष्ण्या।

असिक्न्या मरुद्वृधे वितस्तयार्जीकीये शृणुह्या सुषोमया॥ ऋ.१०.७५.५

या मंत्राने पाणी घेऊन त्यानंतर

विष्णोर्नु कं वीर्याणि प्र वोचं यः पार्थिवानि विममे रजांसि।

यो अस्कभायदुत्तरं सधस्थं विचक्रमाणस्त्रेधोरुगायः॥ ऋ.सं.१.१५४.१

वरील मंत्राने चंदन उगाळावे. त्यानंतर

अतो देवा अवन्तु नो यतो विष्णुर्विचक्रमे।

पृथिव्याः सप्त धामभिः॥ ऋ.सं.१.२२.१६

तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः।

दिवीव चक्षुराततम्॥ ऋ.सं.१.२२.२०

तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते।

विष्णोर्यत्परमं पदम्॥ ऋ.सं.१.२२.२१

या तीन ऋग्वेदमंत्रांनी तसेच विष्णुगायत्रीने (**म्हणजे नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि ॥ तन्नो विष्णुः प्रचोदयात् ॥**) किंवा **केशवाय नमः नारायणाय नमः,** इत्यादी नावांनी तीन तीन वेळा अभिमंत्रित करून धारण करावे.

ब्रह्मचारी वानप्रस्थो वा ललाटहृदयकण्ठबाहूमूलेषु वैष्णवगायत्र्या कृष्णादिनामभिर्वा धारयेत् । इति त्रिवारमभिमन्त्र्य

शङ्खचक्रगदापाणे द्वारकानिलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ।

इति ध्यात्वा गृहस्थो ललाटादिद्वादशस्थलेष्वनामिकाङ्गुल्या वैष्णवगायत्र्या केशवादिनामभिर्वा धारयेत् ।

ब्रह्मचारी किंवा वानप्रस्थाश्रमी व्यक्तीने कपाळ, हृदय, कंठ, बाहुमूळ या ठिकाणी वैष्णवगायत्रीपूर्वक किंवा कृष्ण, सत्य, सात्वत, इत्यादी पाच नावांचे पठनपूर्वक गोपीचंदन धारण करावे. ते तीन-तीन वेळा अभिमंत्रित करून

शङ्खचक्रगदापाणे द्वारकानिलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ।[17]

या श्लोकाने ध्यान करून गृहस्थाश्रमी व्यक्तीने कपाळ, उदर, हृदय, कंठ, दोन्ही हात, दोन्ही कुक्षी, कान, पाठ, मानेच्या मागे आणि मस्तक या बारा ठिकाणी अनामिका नामक बोटाने वैष्णवगायत्रीपूर्वक किंवा केशव, नारायण, माधव, इत्यादी बारा नावांच्या पठनपूर्वक गोपीचंदन धारण करावे.

[17] शंख, चक्र, गदा हातात धारण केलेल्या, द्वारका नगरीत राहणाऱ्या, हे अच्युत ! हे कमललोचन, गोविंद ! शरण आलेल्या माझे रक्षण करा.

ब्रह्मचारी गृहस्थो वा ललाटहृदयकण्ठबाहूमूलेषु वैष्णवगायत्र्या कृष्णादिनामभिर्वा धारयेत् ।

ब्रह्मचारी किंवा गृहस्थाश्रमी व्यक्तीने कपाळ, हृदय, कंठ, हात या ठिकाणी वैष्णवगायत्रीपूर्वक किंवा कृष्ण, सत्य, सात्वत, इत्यादी पाच नाम जपपूर्वक गोपीचंदन धारण करावे.

यतिस्तर्जन्या शिरोललाटहृदयेषु प्रणवेनैव धारयेत् ।

यतीने तर्जनी नामक बोटाने शिर, कपाळ, हृदय या ठिकाणी प्रणवाच्या पठणाने गोपीचंदन धारण करावे.

ब्रह्मादयस्त्रयो मूर्तयस्तिस्रो व्याहृतयस्त्रीणि छन्दांसि त्रयोऽग्नय इति ज्योतिष्मन्तस्त्रयः कालास्तिस्रोऽवस्थास्त्रय आत्मानः पुण्ड्रात्रय ऊर्ध्वा अकार उकारो मकार एते प्रणवमयोर्ध्वपुण्ड्रास्तदात्मा सदेतदोमिति । तानेकधा समभवत् ।

ब्रह्मा, विष्णू, महेश या तीन मूर्ती, भूः,भुवः, स्वः या तीन व्याहृती, तीन छंद (गणछंद, मात्राछंद, वृत्तछंद), ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद हे तीन वेद, तीन अग्नी (आहवनीय, गार्हपत्य, दक्षिणाग्नी), तीन ज्योतिष्मान (चंद्र, सूर्य, अग्नी), तीन काळ (वर्तमान, भूत, भविष्य), तीन अवस्था (जागृत, स्वप्न, सुषुप्ती), त्रिविध आत्मा (क्षर, अक्षर, परमात्मा), तीन पुंड्र (म्हणजे अ-उ-म) हे सर्व प्रणवमय ऊर्ध्वपुंड्राचे स्वरूप आहे, त्यामुळे ते एक होत.

ऊर्ध्वमुन्नमयत इत्योङ्काराधिकारी । तस्मादूर्ध्वपुण्ड्रं धारयेत् । परमहंसो ललाटे प्रणवेनैकमूर्ध्वपुण्ड्रं वा धारयेत् । तत्त्वप्रदीपप्रकाशं स्वात्मानं पश्यन्योगी मत्सायुज्यमवाप्नोति ।

ओंकाराच्या अधिकारी व्यक्तीचे ऊर्ध्वलोकी उन्नयन होवो म्हणून ऊर्ध्व पुंड्र धारण करावे. परमहंस योगी जनांनी कपाळावर प्रणवाद्वारे एक ऊर्ध्व पुंड्र धारण करावे. तेथे (कपाळावर) दिव्याच्या प्रकाशाप्रमाणे स्वात्म्याला पाहत योगी माझे (विष्णूंचे) सायुज्य प्राप्त करतो.

अथ वा न्यस्तहृदयपुण्ड्रमध्ये वा हृदयकमलमध्ये वा ।

तस्य मध्ये वह्निशिखा अणीयोर्ध्वा व्यवस्थिता ।

अथवा संन्याशी व्यक्तींनी हृदय पुंड्रामध्ये किंवा हृदय कमळाच्या मध्ये अत्यंत सूक्ष्म अग्निशिखा ऊर्ध्वमुखी स्थित आहे.

नीलतोयदमध्यस्थाद्विद्युल्लेखेव भास्वरा ।

नीवारशूकवत्तन्वी परमात्मा व्यवस्थित इति ।

ती अग्निशिखा नीलोत्पलातील तंतूप्रमाणे, विद्युल्लते समान प्रकाशमान आहे. नीवार तंतूप्रमाणे अतिशय कोमल विद्युल्लते समान प्रकाशमान आहे. त्या शिखेच्या मध्ये परमात्मा स्थिर आहे.

अतः पुण्ड्रस्थं हृदयपुण्डरीकेषु तमभ्यसेत् ।

क्रमादेवं स्वात्मानं भावयेन्मां परं हरिम् ।

म्हणून हृदय कमळामध्ये पुंड्रात असलेल्या त्या परमात्म्याचे ध्यान करावे. अशा प्रकारे क्रमशः आत्म्याच्या रूपात माझी परम हरी रूपात भावना करावी.

एकाग्रमनसा यो मां ध्यायते हरिमव्ययम् ।

हृत्पङ्कजे च स्वात्मानं स मुक्तो नात्र संशयः ।

जो एकाग्र मनाने माझे अद्वैतरूप हरीचे हृदय कमळात आपल्या आत्मस्वरुपात ध्यान करतो, तो मुक्त होतो यात संशय नाही.

मद्रूपमद्वयं ब्रह्म आदिमध्यान्तवर्जितम् ।

स्वप्रभं सच्चिदानन्दं भक्त्या जानाति चाव्ययम् ।

किंवा जो भक्तीने माझे अव्यय, ब्रह्म (व्यापक) आदि-मध्य-अन्तरहित, स्वयंप्रकाशी, सच्चिदानंद स्वरूप जाणतो (तो मुक्त होतो, यात संशय नाही).

एको विष्णुरनेकेषु जङ्गमस्थावरेषु च ।

अनुस्युतो वसत्यात्मा भूतेष्वहमवस्थितः ।

मी एकमेव विष्णू अनेक रूपांमध्ये जंगम आणि स्थावर भूतांमध्ये ओतःप्रोत होऊन त्यांच्यात आत्मरूपाने निवास करतो.

तैलं तिलेषु काष्ठेषु वह्निः क्षीरे घृतं यथा ।

गन्धः पुष्पेषु भूतेषु तथात्मावस्थितो ह्यहम् ।

जसे तिळामध्ये तेल, लाकडामध्ये अग्नी, दुधामध्ये तूप, फुलांमध्ये सुगंध असतो, तसा सर्व भूतांमध्ये आत्मरूपाने मी स्थिर आहे.

ब्रह्मरन्ध्रे भ्रुवोर्मध्ये हृदये चिद्रविं हरिम् ।

गोपीचन्दनमालिप्य तत्र ध्यात्वाप्नुयात्परम् ।

ब्रह्मरंध्रात, दोन्ही भुवयांमध्ये आणि हृदयात चेतना रूपी सूर्यासमान हरीचे याठिकाणी गोपीचंदन लावून ध्यान केल्यामुळे परमतत्त्वाची प्राप्ती होईल.

ऊर्ध्वदण्डोर्ध्वरेताश्च ऊर्ध्वपुण्ड्रोर्ध्वयोगवान् ।

ऊर्ध्वं पदमवाप्नोति यतिरूर्ध्वचतुष्कवान् ।

ऊर्ध्वदंड धारण करणारा, ऊर्ध्वरेटा (ब्रह्मचारी), ऊर्ध्वपुंड्र धारण करणारा, तसेच ऊर्ध्वयोगाचे अनुष्ठान करणारा असे हे ऊर्ध्वचतुष्टयाने संपन्न यती (संन्यासी) ऊर्ध्वपद (मोक्ष) प्राप्त करतात.

इत्येतन्निश्चितं ज्ञानं मद्भक्त्या सिध्यति स्वयम् ।

नित्यमेकाग्रभक्तिः स्याद्गोपीचन्दनधारणात् ।

असे हे निश्चित ज्ञान आहे, जे माझ्या भक्तीने स्वयं सिद्ध होते आणि नित्य गोपीचंदन धारण केल्यामुळे एकाग्र भक्ती प्राप्त होते.

ब्राह्मणानां तु सर्वेषां वैदिकानामनुत्तमम् ।

गोपीचन्दनवारिभ्यामूर्ध्वपुण्ड्रं विधीयते ।

वैदिक ज्ञानाने संपन्न सर्वश्रेष्ठ सर्व ब्राह्मणांसाठी पाण्यासह गोपीचंदनाचे ऊर्ध्वपुंड्र धारण करावे, असे विधान आहे.

यो गोपीचन्दनाभावे तुलसीमूलमृत्तिकाम् ।

मुमुक्षुर्धारयेन्नित्यमपरोक्षात्मसिद्धये ।

जो मोक्ष मिळवण्याची इच्छा करणाऱ्याने अपरोक्ष आत्मदर्शनाच्या सिद्धीसाठी गोपीचंदनाच्या अभावी तुळशीच्या मुळाशी असलेल्या मातीने नित्य पुंड्र (टिळा) धारण करावा.

अतिरात्राग्निहोत्रभस्मनाग्नेर्भसितमिदंविष्णुस्त्रीणि

पदेति मन्त्रैर्वैष्णवगायत्र्या प्रणवेनोद्धूलनं कुर्यात् ।

एवं विधिना गोपीचन्दनं च धारयेत् ।

रात्री अग्निहोत्रातील भस्म

अग्नेर्भस्मास्यग्नेः पुरीषमसि चितःस्थ परिचित ऊर्ध्वचितः श्रयद्ध्वम् ।। वाज.सं.१२.४३

या मंत्राने घेऊन

इ॒दं विष्णु॒र्वि च॑क्रमे त्रे॒धा नि द॑धे प॒दम्।

समू॑ळ्हमस्य पांसु॒रे॥ ऋ.सं.१.२२.१७

या मंत्राने भस्म मळून घ्यावे तसेच

त्रीणि॑ प॒दा वि च॑क्रमे॒ विष्णु॑र्गो॒पा अदा॑भ्यः।

अतो॒ धर्मा॑णि धा॒रय॑न्॥ ऋ.सं.१.२२.१८

या मंत्राने आणि वैष्णवगायत्रीने तसेच (संन्याशी असेल तर) प्रणवाने शरीरावर लावावे. अशा प्रकारे विधिवत गोपीचंदन धारण करावे.

यस्त्वधीते वा स सर्वपातकेभ्यः पूतो भवति ।

पापबुद्धिस्तस्य न जायते । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति ।

स सर्वैर्यज्ञैर्याजितो भवति । स सर्वैर्देवैः पूज्यो भवति ।

जो या उपनिषदाचे अध्ययन करतो, तो सर्व पातकांतून मुक्त होतो, पावन होतो. त्याला पापबुद्धी निर्माण होत नाही. तो सर्व तीर्थक्षेत्रात केलेल्या स्नानाचे फळ प्राप्त करतो. तो सर्व यज्ञांनी यजन करणारा होतो. सर्व देवांकडून पूजनीय होतो.

श्रीमन्नारायणे मय्यचञ्चला भक्तिश्च भवति ।

स सम्यग्ज्ञानं च लब्ध्वा विष्णुसायुज्यमवाप्नोति ।

न च पुनरावर्तते न च पुनरावर्तते इत्याह भगवान्वासुदेवः ।

त्याला माझी नारायणाची अचल भक्ती प्राप्त होते. तो योग्य ज्ञान प्रपात करून विष्णूंचे सायुज्य मिळवतो आणि मग त्याचा पुनर्जन्म मृत्यू घडत नाही, त्याचा पुनर्जन्म मृत्यू घडत नाही, असे भगवान वासुदेव म्हणाले.

यस्त्वेतद्वाधीते सोऽप्येवमेव भवतीत्यों सत्यमित्युपनिषत् ।।

हे उपनिषद जो अभ्यासतो, तो सुद्धा तसेच परमात्म्याशी सायुज्य प्राप्त करतो. हरि ॐ हे सत्य आहे, हे उपनिषद आहे.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

इति वासुदेवोपनिषत्समाप्ता ।।

==================================

10. सावित्र्युपनिषत्

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

सावित्र्युपनिषद्वेद्यचित्सावित्रपदोज्ज्वलम् ।

प्रतियोगिविनिर्मुक्तं रामचन्द्रपदं भजे ॥ १॥

सावित्र्युपनिषदाद्वारे जाणून घेण्यास योग्य, सावित्रपदास प्रकाशित करणाऱ्या, प्रतियोगी रहित रामचंद्रपदाचे मी सेवन, भजन करतो.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

हे परब्रह्म, परमात्मा ! माझी अंगे, वाणी, प्राण, डोळे, कान, सगळी इंद्रिये आणि शक्ती परिपुष्ट होवोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेले सर्वस्वरूप ब्रह्माचा मी अस्वीकार करू नये आणि त्या ब्रह्माने माझा कधीही परित्याग करू नये. त्याचे माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. माझ्याशी अतूट संबंध राहोत. उपनिषदांमध्ये प्रतिपादन केलेला धर्म जो परमात्म्यामध्ये निरत असतो, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत, तो माझ्यामध्ये निरंतर राहोत.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

====

॥ हरिः ॐ ॥

कः सविता क सावित्री अग्निरेव सविता पृथिवी सावित्री स

यत्राग्निस्तत्पृथिवी यत्र वै पृथिवी तत्राग्निस्ते द्वे योनी तदेकं मिथुनम् ॥१॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? अग्निदेव हाच सविता आहे. पृथ्वी सावित्री आहे. अग्नी जेथे आहे, तेथे पृथ्वी आहे आणि पृथ्वी जेथे आहे, तेथे अग्नी आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(१)

कः सविता का सवित्री वरुण एव सवितापः सावित्री स यत्र

वरुणस्तदापो यत्र वा आपस्तद्वरुणस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥२॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? वरुण सविता आहे. आप (जलदेवता) सावित्री आहे. जेथे वरुण आहे, तेथे आप (जल) आहे आणि जेथे आप आहे, तेथे वरुण आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(२)

कः सविता क सावित्री वायुरेव सविताकाशः सावित्री स यत्र

वायुस्तदाकाशो यत्र वा आकाशस्तद्वायुस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥३॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? वायू हाच सविता आहे. आकाश सावित्री आहे. वायू जेथे आहे, तेथे आकाश आहे आणि आकाश जेथे आहे, तेथे वायू आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(३)

कः सविता का सावित्री यज्ञ एव सविता चन्दांसि सावित्री स

यत्र यज्ञस्तत्र चन्दांसि यत्र वा चन्दांसि स यज्ञस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥ ४॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? यज्ञ हाच सविता आहे. छंद सावित्री आहे. यज्ञ जेथे आहे, तेथे छंद आहेत आणि छंद जेथे आहेत, तेथे यज्ञ आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(४)

कः सविता का सावित्री स्तनयित्नुरेव सविता विद्युत्सावित्री स

यत्र स्तनयित्नुस्तद्विद्युत् यत्र वा विद्युत्तत्र स्तनयित्नुस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥ ५॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? गर्जना करणारा मेघ हाच सविता आहे. वीज सावित्री आहे. गर्जना करणारा मेघ जेथे आहे, तेथे वीज आहे आणि वीज जेथे आहे, तेथे गर्जना करणारा मेघ आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(५)

कः सविता का सावित्री आदित्य एव सविता द्यौः सावित्री स

यत्रादित्यस्तद्द्यौर्यत्र वा द्यौस्तदादित्यस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥ ६॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? आदित्य हाच सविता आहे. द्युलोक सावित्री आहे. आदित्य जेथे आहे, तेथे द्युलोक आहे आणि द्युलोक जेथे आहे, तेथे आदित्य आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(६)

कः सविता का सावित्री चन्द्र एव सविता नक्षत्राणि सावित्री

स यत्र चन्द्रस्तन्नक्षत्राणि यत्र वा नक्षत्राणे स चन्द्रमास्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥ ७॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? चंद्र हाच सविता आहे. नक्षत्रे सावित्री आहेत. चंद्र जेथे आहे, तेथे नक्षत्रे आहेत आणि नक्षत्रे जेथे आहेत, तेथे चंद्र आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(७)

कः सविता का सावित्री मन एव सविता वाक् सावित्री स यत्र

मनस्तद्वाक् यत्र वा वाक् तन्मनस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥ ८॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? मन हेच सविता आहे. वाणी सावित्री आहे. मन जेथे आहे, तेथे वाणी आहे आणि वाणी जेथे आहे, तेथे मन आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(८)

कः सविता का सावित्री पुरुप एव सविता स्त्री सावित्री स यत्र

पुरुषस्तत्स्त्री यत्र वा स्त्री स पुरुषस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ॥९॥

सविता कोण आहे ? सावित्री कोण आहे ? पुरुष हाच सविता आहे. छंद सावित्री आहे. यज्ञ जेथे आहे, तेथे छंद आहेत आणि छंद जेथे आहेत, तेथे यज्ञ आहे. ते दोघे विश्वाचे उत्पादक (योनिस्थान) आहेत. त्या दोघांचे एक जोडपे आहे.(९)

तस्या एव प्रथमः पादो भूस्तत्सवितुर्वरेण्यमित्यग्निर्वै

वरेण्यमापो वरेण्यं चन्द्रमा वरेण्यम् ।

त्या सावित्रीचा प्रथम पाद आहे "भूस्तत्सवितुर्वरेण्यम्" अग्नीच वरेण्य म्हणजे श्रेष्ठोत्तम आहे. जल वरेण्य आहे. चंद्र वरेण्य आहे. (अर्थात पूजनीय आहे.)

तस्या एव द्वितीयः पादो भर्गमयोऽपि भुवो भर्गो देवस्य धीमहीत्यग्निर्वै भर्ग

आदित्यो वै भर्गश्चन्द्रमा वै भर्गः ।

सावित्रीचा दुसरा पाद आहे "भुवो भर्गो देवस्य धीमहि" अग्नीच भर्ग म्हणजे तेज आहे. आदित्यच भर्ग आहे. चंद्रच भर्ग आहे.

तस्या एष तृतीयः पादः स्वर्धियो यो नः प्रचोदयादिति स्त्री चैव पुरुषश्च प्रजनयतो यो वा एतां सावित्रीमेवं वेद स पुनर्मृत्युं जयति ।

सावित्रीचा तिसरा पाद आहे “स्वर्धियो यो नः प्रचोदयात्” स्त्री आणि पुरुष दोघांनी प्रजोत्पादन करीत जे सावित्री देवीला जाणतात, ते मृत्यूच्या चक्रातून सुटतात. (अर्थात अमर होतात.)

बलातिबलयोर्विराट् पुरुषः । गायत्री छन्दः । गायत्री देवता । अकारोकारमकारा बीजाद्याः । क्षुधादिनिरसने विनियोगः । क्लामित्यादिषडङ्गन्यासः ।

बला व अतिबला विद्येंचे विराट पुरुष ऋषी आहे. गायत्री छंद आहे. गायत्री देवता आहे. भूक इत्यादी निवारणासाठी विनियोग केला जातो. कलीम् या बीज मंत्राने षडंगन्यास[18] करावा.

ध्यानम् ।

अमृतकरतलार्द्रौ सर्वसंजीवनाढ्यावघहरणसुदक्षौ वेदसारे मयूखे ।
प्रणवमयविकारौ भास्कराकारदेहौ सततमनूभवेऽहं तौ बलातिबलान्तौ ॥

आता ध्यान

अमृताने हात आर्द्र झालेल्या, सर्व प्रकारच्या संजीवनी शक्तींनी संपन्न, पापांचे नाश करण्यास अत्यंत दक्ष, वेदांचे सारस्वरूप असलेल्या, किराणात्मक, प्रणवरूपविकारयुक्त, सूर्यासमान तेजस्वी देहधारण करणाऱ्या, त्या बला-अतिबला विद्यांच्या अधिष्ठातृ देवतांचा मला सतत अनुभव येतो.

[18] षडंगन्यास – शरीराच्या सहा अंगांच्या ठिकाणी कलीम् या बीजमंत्रपूर्वक न्यास करणे, यास ‘षडङ्गन्यास’ म्हणतात. तो पुढीलप्रमाणे **ॐ क्लीं हृदयाय नमः । ॐ क्लीं शिरसे स्वाहा । ॐ क्लीं शिखायै वषट् । ॐ क्लीं कवचाय हुम् । ॐ क्लीं नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ क्लीं अस्त्राय फट्।**

ॐ ह्रीं बले महादेवि ह्रीं महाबले क्लीं

चतुर्विधपुरुषार्थसिद्धिप्रदे तत्सवितुर्वरदात्मिके

ह्रीं वरेण्यं भर्गो देवस्य वरदात्मिके अतिबले सर्वदयामूर्ते

बले सर्वक्षुद्भ्रमोपनाशिनि धीमहि धियो यो नो जाते प्रचुर्यः

या प्रचोदयादात्मिके प्रणवशिरस्कात्मिके हुं फट् स्वाहा ।

एवं विद्वान् कृतकृत्यो भवति सावित्र्या एव सलोकतां जयतीत्युपनिषत् ॥

ॐ ह्रीं बले इत्यादी बला-अतिबला विद्यांचा मंत्र जप आहे. हे जो विद्वान जाणतो, तो कृतकृत्य होतो. तो सावित्रीदेवीच्या लोकास प्राप्त होतो, असे हे उपनिषद आहे.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ आप्यायन्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥ सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

==

ग्रंथ व हस्तलिखिते यांविषयी विनम्र आवाहन

ग्रंथ व हस्तलिखिते ही ज्ञानाचा खजिना आहेत, अनेक घरात बंदिस्त कपाटात हा दुर्मिळ खजिना धुळीत लोप पावत आहे. आम्ही आपणांस विनम्रपणे आवाहन करतो की, आपल्याकडे असलेले छापील व हस्तलिखित साहित्य 'संस्कृत ग्रंथालया'कडे जमा करावे. या ग्रंथालयाकडे संस्कृत वाङ्मय व संत साहित्य विषयक दुर्मिळ ग्रंथ जमा आहेत . अनेक अभ्यासक, संशोधक यांचा लाभ घेत आहेत. आपला बहुमूल्य ठेवा पुढच्या पिढीला ज्ञानासाठी मिळत राहील. तरी आपण सहकार्य करावे.ही विनंती.

इच्छुकांनी पुढील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

गीर्वाणज्योति संस्कृत ग्रंथालय,
कारंजकरनगर, पारशी विहिरीजवळ,
विलासपूर, सातारा – ४१५ ००१
(सं.क्र. ९८२२०९७५०७)

गीर्वाणज्योति संस्कृत ग्रंथमाला

आमची आगामी प्रकाशने

१] भामिनीविलासः – प्रास्ताविक-विलासः|
२] याज्ञवल्क्यस्मृतिः – व्यवहाराध्यायः |
३] शुकनासोपदेशः|
४] लघुसिद्धान्तकौमुदी – संधिप्रकरणम् |
५] सांख्यतत्त्वकौमुदी |
६] अर्थसङ्ग्रहः |
७] वैदिक वेचे |
८] ब्राह्मणोपनिषदांतील वेचे |
९] पातंजल-योगसूत्रम् – व्यासभाष्य – समाधिपादः |
१०] स्वप्नवासवदत्तम् |
११] व्याकरणमहाभाष्यम् – पस्पशाह्निकम् |

गीर्वाणज्योति प्रकाशन, सातारा